Aprender a respirar

Deberíamos tener en cuenta que la regla que debe seguirse para realizar una buena respiración es el hacerlo siempre por la nariz y no por la boca tal como lo realizamos la mayoría de los occidentales.

El respirar por la boca y no por la nariz lo hacemos a menudo, pero mucho más cuando estamos hablando con otras personas, y esta costumbre nos induce a respirar mal también durante el sueño, sin darnos cuenta del peligro que representa para nuestra salud.

Todos los padres deberían acostumbrar a sus hijos a que aprendiesen a respirar por la nariz, dado que una inadecuada respiración puede llegar a obstaculizar el desarrollo de la glándula tiroides. También las amígdalas se infectan al respirar por la boca, produciendo molestas inflamaciones.

La naturaleza nos ha provisto de un equipo defensivo para evitar que entren en nuestro organismo impurezas que al final tan solo nos provocan enfermedades.

Así pues, en el interior de nuestras fosas nasales hay un filtro formado por pelos que evitan el paso de pequeños insectos, polvo o partículas nocivas que pudiesen perjudicar a nuestros pulmones.

Es también en la nariz en donde las mucosas se encargan de calentar el aire excesivamente frío y en donde quedan retenidas las partículas de polvo y demás partículas nocivas que los pelos no pudieron retener y de las que nos podremos deshacer expulsando el aire con fuerza por la nariz.

Existen también en la nariz unas glándulas que luchan contra los microbios que logran llegar hasta ellas y desde donde se avisa a través del olfato que existe un peligro en el ambiente que nos amenaza, como podrían ser gases venenosos, sustancias en descomposición, etc.

Los órganos del olfato y sus terminaciones nerviosas olfativas, además de hacer que percibamos los olores, tienen como principal misión el absorber el prâna del aire.

La falta de prâna (ozono) en el aire nos da sensación de agobio o ahogo. Todos lo hemos podido comprobar cuando al pasar un resfriado no podemos respirar adecuadamente por la nariz y esto se debe a la falta de prâna, por cuya carencia las personas delicadas pueden llegar a padecer problemas respiratorios graves e incluso trastornos cardíacos.

Hemos experimentado también la sensación de frescor que nos invade al respirar por la nariz después de una tormenta en que el ambiente está lleno de ozono, o cuando estamos en el campo o en el mar, respirando al aire libre.

Es por ello que para absorber prâna hay que aprender a respirar por la nariz, puesto que en la boca no existen órganos que lo absorban.

El respirar durante largos períodos de tiempo por la boca trae malas consecuencias, puesto que al final acabamos por debilitar sus glándulas, cuerdas bucales y todos los órganos respiratorios y además al pasar el aire sucio a nuestros pulmones, quedamos sin defensas para combatir las enfermedades y entonces comienza a funcionar mal nuestro organismo, corriendo por ello el riesgo de contraer infecciones y enfermedades contagiosas.

Es pues sumamente importante el respirar por la nariz de esta forma el prâna absorbido y elaborado por nuestros pulmones, proporcionará a nuestro cuerpo una buena dosis de energía, reforzando nuestro corazón y haciendo que este bombee la sangre distribuyéndola correctamente por todo nuestro cuerpo. Con ello además de prevenir enfermedades, mejoraremos nuestra salud actual e incluso recuperaremos fuerzas sin llegar a sentirnos nunca cansados.

Dentro de los ejercicios respiratorios del yoga, podemos distinguir tres clases de respiración completa:

-La respiración superior.

-La respiración media.

-La respiración abdominal.

La respiración que la mayoría de los occidentales realizamos, es la que se conoce como respiración clavicular o superior, en la que tan solo se mueven las costillas, los hombros y las clavículas y de esta forma tan solo trabaja la parte superior de los pulmones y por ello absorbemos una mínima cantidad de aire; esta forma de respirar exige mucha energía y en cambio los resultados son mínimos. este tipo de respiración poco recomendable es consecuencia la mayoría de las veces por llevar comprimida la cintura con correas, fajas, pantalones muy ceñidos, etc, y también por la postura de nuestro trabajo, sentados durante muchas horas inclinados hacia adelante que nos obliga a encorvarnos y que nos impiden realizar la respiración abdominal.

Existe otro tipo de respiración practicado por los occidentales que no llevan una vida sedentaria conocida como la respiración media o intercostal. Este tipo de respiración es más correcta y beneficiosa que la clavicular ya que este tipo de respiración incluye un poco la respiración abdominal, llenado en este caso la parte superior y media de los pulmones de aire. Suelen hacer las personas que desarrollan su trabajo de pié o andando.

La respiración diafragmática, profunda o abdominal es la que normalmente se practica mientras descansamos o dormimos y es la más recomendada, aunque ésta tan solo constituye una parte de la respiración en el yoga. En esta forma de respirar, el diafragma ejerce un papel muy importante. El diafragma es un fuerte músculo que separa la cavidad del pecho de la cavidad del vientre; durante el tiempo de reposo éste está curvado hacia la caja torácica, y al ir moviéndose va descendiendo poco a poco, comprimiendo hacia abajo los órganos del abdomen al propio tiempo que empuja el abdomen hacia afuera. En esta modalidad de respiración llegaríamos a conseguir llenar de aire, además de la parte superior y media ,la parte inferior de los pulmones, tomando de esta forma una máxima cantidad de prâna y de oxígeno.

Ejercicio de respiración completa

La respiración completa, pone en funcionamiento la totalidad del sistema respiratorio y consecuentemente hace que todas las células del cuerpo y los músculos se oxigenen adecuadamente, permitiendo al propio tiempo que los pulmones se ejerciten para rendir a un elevado porcentaje de su capacidad.

Es conveniente que las personas que no hagan habitualmente ejercicio físico, ejerciten la respiración completa con moderación, al principio, pues al hacer trabajar el abdomen que no está habituado al movimiento de la respiración completa pueden al principio generar algún trastorno digestivo (pasajero).

También se recomienda que al tratar de aprender tanto los ejercicios respiratorios como de yoga, se acuda, si es posible, a algún centro para que un instructor los guíe y ya después en casa con fuerza de voluntad seguir con los ejercicios por su cuenta.

Se debe buscar un momento del día en que no tengamos prisa y además no nos encontremos con el estómago lleno o en plena digestión. Durante unos días se puede ejercitar durante uno

o dos minutos, después se puede aumentar el tiempo progresivamente.

Para ejercitar la respiración completa, nos pondremos de pie, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, tratando de relajarnos todo lo que podamos.

Expulsamos todo el aire albergado en los pulmones a través de las fosas nasales hasta dejarlos vacíos.

Inspiramos por la nariz a un ritmo relajado todo el aire que admitan nuestros pulmones.

Volvemos a expulsar todo el aire por la nariz siguiendo el mismo ritmo de la inspiración.

El ejercicio de inspiración de la respiración completa, en el que hemos absorbido aire por la nariz para llenar nuestros pulmones, aunque casi no nos percatemos de ello, lo hemos realizado en tres fases.

Para comprobarlo, sería conveniente que en la posición de de pie o bien tumbados en el suelo, pusiésemos las manos sobre el abdomen (a la altura del vientre), especialmente aquellas personas que intentan aprender este ejercicio de respiración completa por primera vez, ya que aquellos que hacen ejercicio físico a menudo no tienen ninguna dificultad para practicarla.

Al hacer la inspiración lenta y profunda, veríamos que en primer lugar al bajar el diafragma, el vientre se va hinchando lenta y automáticamente como un globo (nuestras manos subirían al propio tiempo que se hincha el abdomen). Esta fase es la que se considera como respiración abdominal.

En la segunda fase de la inspiración deberemos separar las costillas inferiores y la parte central del tórax, con el fin de que el aire penetre en la parte media de los pulmones. Esta fase es la que se considera como respiración media o intercostal.

Acto seguido y en tercer lugar deberemos tener en cuenta durante esta misma inspiración de que el pecho se hinche también todo lo posible con el fin de absorber la mayor cantidad de aire posible. Después de realizar esta última fase de la respiración completa, deberemos contraer el abdomen y de esta forma se hace que sirva éste de apoyo a los pulmones para que la parte superior se llenen de aire. Esta tercera fase es la que se considera como respiración superior o clavicular.

Seguidamente expulsaremos el aire de los pulmones por la nariz de forma lenta en el mismo orden que seguimos al inspirar, es decir, primero contraeríamos la cara exterior del vientre; en segundo lugar presionaríamos las costillas unas contra las otras y en último término relajaríamos bajando las clavículas y los hombros.

Vemos pues que en la respiración completa se utilizan a la vez las tres formas conocidas de respiración: abdominal, media y superior, pero que se suceden una tras otra, como un movimiento de tres tiempos en una misma inspiración y sin ninguna interrupción.

La respiración y sus efectos terapéuticos

Respiración abdominal

Con la respiración abdominal ayudamos al buen funcionamiento de nuestro corazón, regulamos nuestros intestinos y bajamos nuestra presión arterial alta.

Los ejercicios de respiración abdominal, podemos practicarlos acostados, de pie o también sentados.

Durante el ejercicio pondremos nuestra atención en la zona del ombligo. Hundiremos el vientre mientras expulsamos el aire por la nariz; aspiraremos lentamente también por la nariz mientras hacemos que descienda el diafragma, de esta forma la pared abdominal se eleva hacia afuera mientras la parte baja de los pulmones se llena de aire. Al expirar, la pared del abdomen se hunde hacia adentro y así se fuerza la expulsión del aire por la nariz.

Respiración media

La respiración media nos regulará la presión sanguínea, haciendo que nuestra circulación sea idónea por todo el cuerpo, especialmente en los riñones, vesícula biliar, hígado, estómago y bazo.

Los ejercicios de respiración media al igual que la abdominal, podemos hacerla acostados, de pie o también sentados.

Con la respiración media llenamos de aire la parte media de los pulmones y durante el ejercicio permanecerán el vientre y los hombros inmóviles.

Ponemos toda nuestra atención en las costillas. Expulsamos todo el aire de los pulmones y después comenzamos a aspirar lentamente por la nariz, al propio tiempo iremos ensanchando las costillas hacia los lados. Veremos que al expirar, éstas se contraen obligando que el aire salga por la nariz.

Respiración superior

La respiración superior nos ayudará a vigorizar los nudos linfáticos hilarios de ambos pulmones aireando por completo el vértice de los mismos.

Durante la realización de este ejercicio de respiración dejaremos inmóviles el abdomen y la parte central del pecho.

También este ejercicio de respiración lo podemos hacer acostados, de pie o también sentados.

Después de centrar totalmente nuestra atención en los pulmones, expulsamos primeramente el aire albergado en los mismos. Aspiramos aire por la nariz lentamente al mismo tiempo que elevamos las clavículas y los hombros, de esta forma llenamos la parte superior de los pulmones. Seguidamente expulsamos el aire de nuevo por la nariz y así los hombros irán bajando pausadamente.

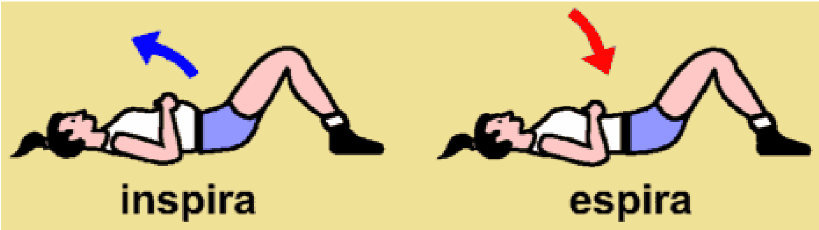
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos habitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxigeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Vamos a pasar a realizar una serie de ejercicios sobre la respiración.



Este ejercicio se puede realizar sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

Ejercicio 1:Inspiración abdominal

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.
Al principio puede parecer dificil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4: Espiración

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismo pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estomago y pecho). La espiración se hace parecido al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

Ejercicio 6: Sobregeneralización

Este es el paso crucial. Aqui se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, sol@, etc.

Aprende a Relajarte

INTRODUCCIÓN: PREPARACIÓN A LA RELAJACIÓN

Dentro de la práctica clínica actual sigue utilizándose la relajación de una forma bastante amplia; bien como un tratamiento en sí misma, bien como tratamiento coadyuvante con otras técnicas.

A la relajación se le ha llamado la "aspirina" de la psicología y ha sido empleada casi para todo con más o menos éxito. De hecho en la literatura científica existe cada vez más evidencia de la eficacia de los procedimientos de la relajación.

La relajación se ha convertido en un componente básico todos los tratamientos de ansiedad, que todavía predominan, en la variedad de problemas que se ven en terapia.

Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación (incluyendo la relajación muscular progresiva, la meditación, la hipnosis y el entrenamiento autógeno) en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión esencial, dolores de cabeza por tensión, el asma bronquial y la tensión general. Los métodos de relajación se utilizan también como tratamiento coadyuvante en muchas condiciones, tal como la ansiedad de hablar en público, las fobias, la ansiedad intensa, el síndrome de colon irritable , el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

Como se ve, dentro del término relajación se incluyen no sólo una técnica, sino varias formas de hacer o de influir sobre la tensión y la ansiedad. En este trabajo veremos las técnicas de la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de J.H. Schultz y como puede aplicar estas técnicas a usted mismo, a adultos o a niños.

De entre todos los métodos que describiremos hay uno que recomendamos por ser, según criterio nuestro y de investigaciones realizadas, el más efectivo en la reducción de la tensión y la ansiedad, siendo al mismo tiempo de fácil aprendizaje y dominio para los clientes; se trata de la relajación progresiva.

EL LUGAR PARA REALIZAR LA RELAJACION

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. Así, se evitarán en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz).

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:
-Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.
-Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
-Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

LA POSICION PARA LA RELAJACION

Para el entrenamiento autógeno podemos utilizar tres tipos de posiciones:
1-Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

2-Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

3-Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero": "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de "dorso del gato [..]. Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchos profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero".

LA ROPA

No lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

EJERCICIO: TOMA DE CONCIENCIA DEL PROPIO CUERPO

1.- En primer lugar concentre su atención en el mundo exterior, diciendose frases como "Soy consciente de que esta pasando un coche, de que está oscuro, de que mi ropa es roja...".

2.- Una vez tome conciencia de lo que le rodea, dirija su atención a su propio cuerpo y sus sensaciones físicas (Soy consciente de que hace frio, de que tengo hambre, de mi tensión en el cuello, del cosquilleo en la planta del pie ...).

3.- Ahora pase alternativamente de un tipo a otro de conciencia (Soy conciente de que me duele la cabeza, de que hay excesiva luz, de que la habitación es cuadrada...).

4.- Realizando este ejercicio podemos darnos cuenta de la diferencia entre el mundo externo y el interior y ser conscientes de ello.

La relajación está especialmente indicada en los trastornos de tipo psicosomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desórdenes funcionales. Como hábito psicoprofiláctico podría estar indicada para la mayoría de la población en todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria como los exámenes, el estrés laboral, las relaciones conflictivas, etc.

El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en la producción bajo control del propio sujeto de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales. Usted *no* debe intentar esforzarse en lograr directamente la relajación. Toda actitud de esfuerzo o de mantenimiento de una expectativa de logro de relajación va a ser contraproducente ya que contribuirá a producir un estado exactamente opuesto a lo que se pretende.

La actitud básica debe consistir en la eliminación de toda expectativa de "tener que hacer" o "tener que lograr". Debe centrarse en las tareas que a continuación se describen poniendo toda la atención posible en su realización y consecuentemente tratando de evitar cualquier tipo de representación ajena a la tarea.

Se debe confiar en que la relajación se producirá como un efecto colateral a la realización de la tarea.

Un ejercicio de relajación es mejor hacerlo en una habitación con poco ruido y poca luz, preferiblemente en una postura de decúbito supino (boca arriba) sobre una cama. Sin embargo, algunos de ellos pueden hacerse sentado y en condiciones de ruido y luminosidad variables.

Método de Representaciones Numéricas

El método de representaciones numéricas tiene como objetivo conseguir un correcto auto-control psicoemocional en situaciones estresantes puntuales.

Esta técnica rápida y sencilla para disminuir la ansiedad consiste en representar mentalmente el número 10.000, preferiblemente de forma que quede dibujado como en una pizarra en el campo de la conciencia. Se le restan dos unidades a este número y representamos el número resultante, eso es el 9.998. Se restan otras dos unidades y se representa el número resultante siguiente. Se debe realizar esta actividad repetidamente durante 15 minutos, hasta que los pensamientos negativos desaparezcan de nuestra mente.

Método del doctor Herbert Benson

Herbert Benson es uno de los científicos más destacados que iniciaron el estudio de la meditación trascendental, y ha intentado desmitificarla proporcionando las siguientes instrucciones sencillas para conseguir la relajación:

Sentarse o estirase en silencio en una postura cómoda.

Cerrar los ojos.

Relajar a fondo todos los músculos del cuerpo dejándolos "sueltos", apoyados en la superficie donde nos encontremos, como si tuviéramos la sensación de que esa parte nos pesara más de la cuenta.

Empezar por los pies, pensar que nos están pesando, que se apoyan libremente sobre el sofá, cama, etc., avanzar lenta y progresivamente esta sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las piernas, las manos, los brazos, el abdomen (sentir que toda la espalda se apoya relajadamente sobre la superficie donde nos encontremos) y así hasta los músculos de la cara. Mantenerlos relajados.

Respirar por la nariz. Tomar conciencia de la respiración. Al aspirar, decirse a sí mismo la palabra "uno", luego "dos", y así progresivamente. Respirar con naturalidad, no profundamente.

Continuar durante diez a veinte minutos. Pueden abrirse los ojos, para comprobar el tiempo, pero no utilizar un despertador ni un sistema de alarma. Al terminar, permanecer sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No levantarse hasta que hayan pasado algunos minutos.

No preocuparse por conseguir un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva y dejar que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos

perturbadores, debe intentar ignorarlos no ocupándose de ellos y volviendo a repetir "uno". Con la práctica, la respuesta sobrevendrá sin apenas esfuerzo. Debe practicarse esta técnica una o dos veces al día, pero no durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el surgimiento de la respuesta relajante.

Método de Relajación Muscular

Esta técnica comprende unos ejercicios muy sencillos y precisa en total de unos veinte minutos de desarrollo. Muchas personas la han encontrado útil para afrontar de modo específico sentimientos de ansiedad y nerviosismo, pero también constituye una forma eficaz de relajarse después de un día agotador. Para conseguir mejores resultados, deberá escoger un lugar en el que pueda estar tendido. Es importante completar los ejercicios sin quedarse dormido, aunque probablemente deseará dormir al terminar el período de relajación.

Para empezar, afloje cualquier tipo de ropa que lo apriete y quítese los zapatos. Ahora tiéndase. A lo largo de los ejercicios relajará progresivamente cada parte de su cuerpo, empezando por los pies y acabando por los músculos de la cara.

Para todas las partes del cuerpo se aplican las mismas instrucciones, que son las siguientes:

Cierre los ojos y ponga en tensión una parte de su cuerpo (por ejemplo los pies). Mantenga esta tensión hasta contar 5. Mientras cuenta, procure aumentar la tensión: 1 (fuerte), 2 (un poco más fuerte), 3 (todavía más fuerte), etc. hasta el máximo que pueda.

Inspire profundamente y al hacerlo libere la tensión que había cogido. Repítase: relájate, relájate, relájate.

Concéntrese sucesivamente en cada parte de su cuerpo. En cada fase, tense y relaje los músculos según las instrucciones:

- Pies: engarfie los pies y ténselos vigorosamente, manténgase así unos segundos. Relájelos.

- Tobillos: dirija las puntas de los pies hacia su cuerpo y tense los músculos de las pantorrillas manteniendo la tensión. Relájese.

- Nalgas: empuje fuertemente las nalgas contra la silla, sofá, cama o suelo. Relájese.

- Abdomen: tense el abdomen como si esperara encajar un puñetazo en el estómago. Relájese.

- Pecho: tense los hombros apretando las palmas de las manos una contra otra. Relájese.

- Hombros: tense los hombros encogiéndolos tan altos como pueda. Relájese.

- Garganta: tense la garganta hundiendo la barbilla en el pecho. Relájese.

- Nuca y cabeza: presione con la nuca y la cabeza contra la parte posterior de los hombros. Relájese.

- Cara: arrugue la frente y apriete, luego relájese. Arrugue las cejas y apriete, relájese. Cierre los ojos apretando fuertemente, relájese. Apriete las mandíbulas y los dientes, relájese. Apriete los labios vigorosamente y luego deje que se entreabran lentamente.

Observe en todo momento el contraste entre la tensión y la relajación.

Ahora, con los ojos todavía cerrados, experimente la energía que su cuerpo le está proporcionando: un sentimiento de potencia y calor, tal vez incluso un leve hormigueo. Finalmente, vuelva a cada parte de su cuerpo, dígale sencillamente que se relaje cinco veces. No tense los músculos. Intente conseguir una relajación más profunda. A medida que repite la palabra "relájate", deje que su mente se vacíe por sí misma de pensamientos.

Con la relajación muscular, conseguiremos en muy pocos minutos restablecernos del estrés, ansiedad, fatiga, cansancio, etc.

Después de realizar el ejercicio de relajación podremos comprobar además de el descanso corporal adquirido, una verdadera tranquilidad de espíritu.

Debemos tener muy en cuenta que un músculo tenso o contraído, consume más oxígeno y por el contrario cuanto más relajado está menos oxígeno consume, de forma que la respiración también se hace más lenta, profunda y relaja.

También deberás tener en cuenta que la respiración es sumamente importante a la hora de realizar el ejercicio de relajación por lo que si lo deseas, puedes consultar de que forma se realizan los ejercicios respiratorios.

V I S U A L I Z A C I O N

La visualización es una técnica que se utiliza para mucho más que para la relajación mental.
Se trata de usar la imaginación para crear imágenes relacionadas o no con nuestro subconsciente, depende del objetivo que persigamos.
Es una técnica muy utilizada en psicoterapia, en meditación, en yoga, y hasta
en deportistas de élite aunque con objetivos diferentes. He intentado trabajar con
los alumnos ésta técnica con el objeto de que se familiaricen con la relajación y conozcan métodos diferentes para llegar a ella y he observado que algunos de ellos, como es
lógico, se distraen ante cualquier ruido del exterior y no pueden mantenerse sin tensión, así como otros lo consiguen muy rápido y logran hasta el más minimo detalle del ejercicio.

Se recomienda utilizar en la sesión una música de relajación para facilitar el desarrollo
de la misma, así mismo es necesario realizar unos ejercicios de
respiración profunda (descritos en la página repiración) y relajación
general del cuerpo para inducir mejor a la mente.

Cada uno de los ejercicios comienza después de la relajación mencionada y
el profesor debe guiar relatando con su voz normal pero pausada y por supuesto
dejo a vuestra imaginación agregar, cambiar o suprimir las partes que deseen.

Beneficios a conseguir

Con el trabajo constante de la visualización se pueden conseguir entre otros, los
siguientes beneficios:

* *AUMENTAR EL GRADO DE PERCEPCIÓN DE TODOS NUESTROS SENTIDOS*

* *DESARROLLAR EL POTENCIAL MENTAL*

* *ABRIR NUEVOS CANALES ENERGÉTICOS QUE LLEVAN AL DESARROLLO DE FACULTADES INNATAS COMO LA INTUICIÓN.*

* *PERCIBIR NUESTRA REALIDAD CORPORAL, MENTAL Y ESPIRITUAL.*

* *AUMENTAR LA COORDINACIÓN INTERMUSCULAR CUANDO SE TRABAJA EN DEPORTISTAS DE ELITE.*

ejercicios prácticos

1- *VIAJE ESPACIAL:* Se comienza haciendo un breve recorrido por las partes del cuerpo intentando desentumecer las zonas más tensas. Luego podemos comenzar con la aventura de salir de nuestro propio cuerpo flotando por la sala/gimnasio. Hacemos una pausa y que observen los detalles, sus compañeros, sus cuerpos, la sala o gimnasio, las ventanas, el techo, etc. y luego continuamos viaje hacia el exterior.
Atravesamos el techo del gimnasio y volvemos a observar detalles como el patio del instituto, las aulas, la pista deportiva, etc. Seguimos viaje y observamos el pueblo desde el aire, las casas, la estación de tren, la playa, la iglesia, el mercado, la plaza, y seguimos hasta observar toda la ciudad desde el aire. Es interesante que hagamos pequeñas pausas para dar tiempo a situarse en la nueva imágen y observar los detalles que vayamos introduciéndo.
El viaje continúa hasta que podamos visualizar todo el planeta desde el espacio.
Es el final del viaje de ida pero aún queda lo más emocionante. El regreso puede ser aún más interesante porque genera otra perspectiva en la imágen mental del alumno/a.
Nos recreamos en los detalles hasta que regresamos a la sala o gimnasio de donde partimos, observar los cuerpos tumbados en el suelo, encontrar el nuestro y meternos poco a poco en él. Es de vital importancia que al final del ejercicio se salga de la situación muy lentamente, poco a poco, moviendo los dedos de manos y pies para recuperar el control. Aproximadamente unos 10'.

2- *EL CUERPO HUMANO:* Este ejercicio es para recorrer nuestro cuerpo y reconocerlo percibiendolo en toda su amplitud. Primeramente realizamos unos ejercicios de respiración y luego comenzamos viajando por nuestro interior desde los pies a la cabeza.
Poco a poco vamos avanzando por cada parte, cada órgano, cada miembro, cada músculo importante y nos podemos detener en los detalles como por ejemplo las zonas que en ese mismo momento tenemos dañadas o que nos producen un cierto malestar.
Al reconocerlas enviamos mentalmente energía blanca para inducir a la curación o alivio del dolor. Hacemos hincapié en como circula la sangre por las venas y arterias, como late el corazón, los pulmones, el estómago, etc. Poco a poco vamos llegando hasta las extremidades inferiores donde podemos elegir dirigirnos por la pierna derecha o por la izquierda.
Luego al regresar entraremos en la otra pierna

para compensar el ejercicio.
Debemos llegar hasta los pies..! Así que muy lentamente vamos recorriendo el camino que nos lleva hasta allí. Una vez hayamos llegado emprenderemos el regreso paso a paso y haciendo notar a los alumnos/as cómo se encuentran, cómo se sienten, si notan tensión en alguna zona entonces que perciban esa zona e intenten relajarla poco a poco.
Al final salimos de la situación como en el ejercicio anterior para recuperar el control.

3- *DE HORMIGA A GIGANTE:* Comenzamos un recorrido por un bosque lleno de árboles enormes, sentimos la brisa de las hojas de los árboles y el sonido que provoca el viento que nos pega en la cara.
Vamos por un camino que poco a poco se va convirtiendo en un sendero cada vez más estrecho y nos vamos haciendo cada vez más pequeños hasta ser del tamaño de una
hormiga. Aquí hacemos una pausa para sentir. A nuestro alrededor todo es gigante, las
hojas de los árboles, el césped que crece irregular, los pequeños pajaritos parecen enormes animales alados. Algunas ramas caídas nos parecen gigantes troncos. Observamos todos
los detalles y comenzamos a jugar con los animalitos que hay alrededor, un gusanito, un grupo de hormiguitas, los pajaritos, etc. No nos hacen daño a pesar de vernos en inferioridad, nos protegen, nos miman y nos cuidan. Luego continuamos con nuestro viaje espidiéndonos de nuestros amigos y seguimos caminando por el sendero que ésta vez se va convirtiendo en camino cada vez más grande. Nuestra realidad cambia por completo y poco nos vamos haciendo grandes, más y más hasta convertirnos en gigantes.
Llegamos a un pueblo y podemos ver a todos sus habitantes como hormiguitas a nuestro lado.
Entonces intentamos jugar con ellos, no les hacemos daño, les mimamos, les cuidamos
y ellos no tienen miedo. Al final continuamos y nos damos cuenta que a cada lado nos acompañan dos gaviotas y nos ayudan a elevarnos en el aire.
Ellas nos acompañan volando de regreso a casa.
Aprox. 10'.

DIBUJAR EL CUERPO

Imagina que tienes un lápiz debajo del brazo derecho, en el pliegue mismo de la axila **

Y que con este lápiz vas a dibujar tu cuerpo **

Comienza descendiendo por la parte interior del brazo **

Hasta el pliego del codo **

Tómate el tiempo necesario para dibujar todos los pliegues y arrugas de la piel

Todos los pelitos y la pelusilla que hay, y luego ve descendiendo desde el codo hacia la muñeca, hacia el nacimiento del dedo pulgar ***

Tómate el tiempo necesario para dibujar toda la mano, dedo a dedo, entrando bien entre los dedos **

Ahora estás llegando a borde exterior del dedo meñique ***

Asciende hacia el codo por la parte exterior del brazo **

Hacia el hombro **

Continúa ascendiendo a lo largo del cuello hacia la oreja derecha ***

Tómate el tiempo de dibujar el pabellón de la oreja ***

Dibuja a continuación los cabellos hasta llegar a la oreja izquierda ***

Desciende a lo largo del cuello hasta el hombro **

Hasta el codo **

Y desde el codo, hasta la muñeca **

Y por el borde exterior del dedo meñique, empieza a dibujar tu mano entrando bien con el lápiz entre los dedos ****

Cuando llegues a la parte exterior del pulgar, empieza a subir progresivamente hacia el codo **

Por la parte inferior del brazo **

Y comienza a descender por el pecho hasta el borde de la cadera***

Y desde la cadera, desciende hasta la rodilla **

De la rodilla, desciende hacia la pantorrilla ***

Dibuja ahora el pie izquierdo y todos sus dedos ***

Asciende a continuación por el interior de la pierna ***

Hasta la rodilla **

Tómate el tiempo necesario para dibujar tus órganos genitales ***

Y para descender por el interior de la pierna derecha hacia la rodilla***

El pie derecho. Está bien **

Dibuja sus dedos y asciende después por el borde exterior de la pierna en dirección a la rodilla **

Hasta el borde de la cadera ***

Y desde el borde de la cadera hasta la axila del brazo derecho **

Tómate un tiempo para sentir sus fronteras, sus límites ****

Está bien. Ahora dibuja las cejas, los ojos, la nariz ***

La boca **

El pecho **

El ombligo **

Observa si el dibujo está completo. Mira qué puede faltar y qué te apetecería añadir. Observa si hay alguna parte menos nítida que las demás ****

Está bien. Toma conciencia de tu unidad ***

De la forma en que estas partes están unidas unas a otras y forman un todo ***

Ahora que ya has reconocido tu cuerpo **

Tómate el tiempo necesario de experimentar las sensaciones agradables de ese cuerpo ****

EL ARCO IRIS

El simbolismo de los colores es una potente inducción que proporciona igualmente información sobre el marco de referencia del sujeto

Para profundizar en el estado de relajación, te propongo visualizar los colores del arco iris **

Cada color te va a llevar a un nivel más profundo **. Si tienes dificultades para ver los colores, no tiene importancia (*sugestión paradójica*); basta con que los nombres ** para que instantáneamente entres en un nivel mental más profundo ***

Comencemos por el rojo ***

Un rojo muy vivo y hermoso ***

Rojo tal vez como un fruto, o una flor ***

Deja que ese color se instale en tu mirada interna ***

El rojo ***

El color naranja, un color radiante, dinámico ****

Si tu mente se distrae, vuélvela sin violencia al color naranja ***

Naranja ***

Amarillo ***

Un amarillo luminoso ***

Amarillo como el sol ***

Siente el calor del sol sobre tu plexo solar ***** *(Inducción cinestésica que favorece la relajación y la vasodilatación*)

Tu plexo solar está caliente, agradablemente caliente *** como una fuente de calor *** Deja que este calor circule por todo tu cuerpo *** Especialmente por las zonas que necesitan cuidados y cariño ***** (*sugestión cinestésica que mejora la idea que se tiene sobre el propio cuerpo y que invita al sujeto a cuidar de sí mismo*).

El amarillo ***

El verde ***

Verde como una pradera inmensa que se extiende bajo el sol ****

Verde ****

El azul, un azul profundo, un azul muy hermoso ****

Azul ****

Y finalmente el violeta ***

Un violeta armonioso ****

Con el violeta llegas al nivel más profundo ****

El violeta***

Toma unos instantes para apreciar y disfrutar de todas esas sensaciones agradables de tu cuerpo ***

La relajación consciente

Para practicar la relajación consciente deberemos hacer en principio una relajación tanto del cuerpo como de la mente y de los sentimientos o afectos.

Es muy importante que la mente no esté pensando para conseguir que los sentimientos no estén activos y consecuentemente al no hacer ningún esfuerzo el cuerpo también quede relajado.

En la relajación consciente debemos conseguir permanecer despiertos a pesar de haber alcanzado un alto nivel de relajación, con el fin de poder fortalecernos a nivel del yo consciente, aquí y ahora.

Debemos en ese estado adquirir conciencia de nosotros mismos a todos los niveles e incorporarlos a la conciencia que tenemos de nosotros mismos, tanto en lo mental, como en lo sentimental o afectivo y en lo físico.

Veremos con la práctica habitual de la relajación consciente como progresivamente esa conciencia profunda que nace de nosotros mismos se vuelca en nuestro yo consciente y de esta forma irán aflorando de nuestro interior, de nosotros mismos, nuevas ideas positivas.

Para prepararnos antes de comenzar esta forma de relajación, debemos, en principio, practicar durante un tiempo, si es posible a diario, tanto los ejercicios de Hatha Yoga, como los de respiración y de relajación, porque su práctica nos conducirá a tomar conciencia de todo lo que estamos ejercitando, al propio tiempo que la mente aprenderá a centrarse en única cosa que sería en cualquiera de los casos el propio ejercicio que estemos realizando, tratando durante ese tiempo de eliminar todo tipo de pensamiento ajeno a él.

Debemos permanecer como meros espectadores que observan y permanecen imparciales a todo, incluidos nuestros sentimientos, cuerpo físico y pensamientos, sin involucrarnos en nada. Un ejemplo que sirva de referencia sería: vemos pasar un autobús, pero no subimos a él simplemente lo vemos pasar sin importarnos su color, la gente que lo ocupa, su trayectoria, etc.

Se trata en definitiva de desprendernos de todo pensamiento aunque seamos conscientes de que existe algo ahí afuera o incluso en nuestro propio cuerpo físico; estemos presentes pero no estemos implicados en nada. Deberemos dejar el automatismo del cerebro puesto en marcha y que sea él quien se encargue de todo, como cuando dormimos, controlando la maquinaria que hace que nuestro cuerpo funcione sin nuestra intervención pero siendo muy conscientes del momento presente.

Hay que tener muy en cuenta el apartar a un lado las emociones, los sentimientos, los proyectos del futuro o las experiencias del pasado y que nuestra mente cese de pensar y de esta forma lograremos poco a poco conseguir un elevado estado de de paz, tranquilidad, calma y bienestar tanto físico como psíquico.

La relajación mediante el silencio

La práctica del silencio en la relajación es sumamente importante.

Mantener la mente tranquila y el cuerpo relajado ya supone una relajación en el silencio.

No obstante podemos ejercitar la relajación en el silencio sin tener que pasar necesariamente por una relajación física profunda.

Durante el ejercicio de la relajación por el silencio debemos centrarnos con mayor interés en el aspecto mental.

La postura mas idónea que se recomienda para este tipo de ejercicio, sería la de sentado, con las cabeza, el tronco y la espalda lo más recta posible.

En este ejercicio de relajación debemos estar concentrados en nuestro interior y para ello no debemos hacer absolutamente nada.

Se trata durante este ejercicio de no pensar en nada: proyectos, problemas, preocupaciones, sentimientos, etc.

Se trata de sentir la sensación de estar y nada más, de esta forma aprendemos a tener conciencia de nosotros mismos, de nuestro propio

ser; sin cuerpo, sin necesidades, sin preocupaciones.

Como resultado del ejercicio conseguiremos una profunda relajación vivida única y exclusivamente a través de nuestra propia mente.

Si el ejercicio se practica con frecuencia (se recomienda de forma diaria, al menos 10 minutos) nos sentiremos capaces de vivir plenamente el aquí y ahora y superar entre otras cosas la falta de atención, el sueño, las distracciones, etc., y saber en un momento determinado como eliminar de nuestra mente pensamientos negativos o pensamientos que nos despistan o no nos dejan descansar o relajarnos.

Poco a poco a medida que avancemos en esta práctica de relajación nos iremos dando cuenta del potencial que adquirimos sobre la noción de nuestro propio ser.

La relajación mental para crear contextos imaginarios

En nuestra propuesta metodológica usamos siempre los dos tipos de relajación, empezando por la física y continuando por la mental. Se sigue el itinerario de abajo a arriba: Pies, piernas, muslos. Caderas, vientre, cintura. Estómago, pecho, torax. Columna vertebral y espalda. Hombros, brazos y manos. Cara, cuero cabelludo, cuello y nuca. En el caso de los alumnos de Secundaria, parece más adecuado comenzar lo mas lejos posible de la mente e ir acercándose a ella paulatinamente.

En la relajación mental imaginativa se propone a los alumnos que interioricen ciertas sensaciones: color, olor, frescor, calor, gusto, movimiento, etc. que se relacionan con distintos mundos imaginarios: un bosque, un viaje al fondo del mar, un vuelo entre las nubes, etc. El contexto de referencia lo constituye el universo simbólico universal de los mitos y leyendas, las narraciones maravillosas, los tópicos literarios, etc. Se describen a continuación algunos ejemplos:

El camino del bosque
Su esquema básico es el siguiente: Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba. Se pide a los alumnos que se sienten muy rectos en su silla, la cual es, en realidad, la de un coche de caballos, guiado por un "cochero que sabe a dónde va" . Juntos van a cruzar el bosque. Allí pueden encontrar cualquier cosa que interese para el desarrollo de la sesión de clase. A lo largo de su travesía experimentarán el frescor del bosque, el olor del bosque, los sonidos y murmullos del bosque, etc.; incluso podrán oír las voces de sus

habitantes misteriosos (esta circunstancia permite introducir la recitación de poemas y otros textos). A veces el bosque puede tener, como todos los parajes legendarios, algún maleficio (al cruzarlo se puede perder, por ejemplo, la capacidad del habla) contra el que tendrán que luchar realizando alguna tarea tras salir de la relajación.

El tesoro sumergido
Con esta relajación se trabajan la autoestima y el autoconocimiento. Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba, dejando para el último lugar el tórax. Una vez en este punto se les hace sentir el latido del corazón y, a continuación se les pide que se imaginen un tesoro sumergido en el mar: el tesoro que esconde su corazón, el cual tiene ahora la forma de un misterioso cofre. Se les pide que sientan el frescor del agua, el roce resbaloso de las algas; que admiren las formas y los colores extraños de los peces… Por últimos se les dice que abran el cofre y miren los tesoros que allí se ocultan, algunos ya los conocían, otros estaban tan escondidos que los descubren hoy por primera vez.

Los habitantes del lago
Favorece el autoconocimiento y la clarificación de objetivos y deseos personales. Tras la pasada por el cuerpo, empiezan a caminar por un paraje lleno de niebla. En un momento dado, la niebla se disipa y divisan un lago a lo lejos. En la orilla, dos personajes misteriosos están contando, en un hipotético tiempo futuro y en una lengua desconocida, la verdadera historia de la vida de cada uno de ellos. Esta propuesta imaginaria se refuerza con una canción cantada en alguna lengua exótica: africana, sáncrito, japonés, etc.

Respirando el arco iris
Este ejercicio se basa en la respiración y juega con los colores. Proporciona una relajación profunda en un espacio muy corto de tiempo. Con él toman conciencia de su propio cuerpo. Se comienza con tres respiraciones abdominales. En la primera se les pide que inspiren profundamente y que expulsen el aire como si pudiera salir por las plantas de los pies. En la segunda deben tomarlo y echarlo como si pudiera salir por la palma de las manos. En la tercera, se les dice que lo echen por la coronilla. A continuación respiran profundamenmte un aire color rojo que llena los últimos rincones de su cuerpo, lo retienen unos segundos, y lo expulsan; toman aire color naranja, lo retienen y lo expulsan; y repiten la operación con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco.

La flecha de sonido
Con este ejercicio se consigue una gran concentración y conciencia del cuerpo. Se hace

una pasada por el cuerpo, con ayuda de algún sencillo instrumento musical que emita una nota aguda y resonante (unos crótalos pueden servir). Se pide a los alumnos que se concentren y dirijan mentalmente el sonido, como si fuera un rayo láser, a los distintos lugares del cuerpo que se van nombrando: "ponemos el sonido en los pies"… (y se hacen sonar los crótalos); "ponemos el sonido en las piernas"…(y se hacen sonar los crótalos); "lo ponemos en los muslos, el vientre, la cintura", etc… (se van haciendo sonar sucesivamente los crótalos".

Los caminos del viento
Esta relajación es muy emotiva y favorece el sentimiento de pertenencia al grupo. Se hace una pasada por el cuerpo y se deja para el final la columna vertebral. A partir de ahí se les sugiere la imagen de la columna como una escala que permite subir a las habitaciones más altas de su cuerpo. También, por un pasadizo secreto, se puede seguir subiendo, mucho más arriba, mucho más arriba, hasta el país de los vientos. Alli pueden volar, recorrer caminos de aire y mirar con otra mirada las cosas. Desde allí ven su casa, se ven a ellos mismos, relajados, y a los compañeros que en ese momento les rodean. Y todo desde allí se ve de "otra manera".

Quiero y no quiero
Se basa en la respiración y ayuda a la clarificación de valores personales y al desarrollo de la asertividad. Se parte de las tres respiraciones abdominales. A continuación deben inspirar pensando: "yo quiero"…. Y con la imaginación hacen entrar en su cuerpo todo aquello que más desean. Seguidamente exhalan pensando: "yo no quiero….." Y hacen salir de su cuerpo todo aquello que rechazan.

Relajación fácil para alumnos difíciles

Ejercicio Nº 1	Respiración consciente	Tomar conciencia de la propia respiración
Ejercicio Nº 2	Sonidos de fuera, sonidos de dentro	Ejercitar la percepción
Ejercicio Nº 3	Columna de hierro, columna de goma	Destensar la columna vertebral y la espalda
Ejercicio Nº 4	El casco de minero	Relajar la mente
Ejercicio Nº 5	La biblioteca misteriosa	Dejar volar la imaginación

(Estos ejercicios deben hacerse con un fondo musical suave)

Ejercicio Nº 1: Respiración consciente.

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Observa cómo es tu respiración: agitada o serena, corta o profunda, regular o irregular… Cierra los ojos y concéntrate en el recorrido del aire en tu interior: cómo entra y cómo lo expulsas. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Por último, abre los ojos y mueve los hombros en círculos, hacia atrás.

Ejercicio Nº 2: Sonidos de fuera, sonidos de dentro.

Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y concéntrate en todos los sonidos y ruidos que llegan de fuera: unos pasos, una puerta que se cierra, el ladrido de un perro a lo lejos… Poco a poco, empieza a prestar atención a los sonidos de dentro… quizás escuches un zumbido grave… o un pitido agudo… o quizás oigas el latido de tu corazón… Lentamente, vuelve a escuchar los sonidos de fuera. Abre los ojos, al mismo tiempo que estiras los brazos hacia delante.

Ejercicio Nº 3: Columna de hierro, columna de goma.

Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y haz tres respiraciones abdominales profundas. Empieza a respirar más lentamente y concéntrate en tu columna vertebral. Recórrela mentalmente de abajo a arriba. Imagina que tiene la dureza y rectitud de una barra de hierro. Imagina que de pronto se fuera convirtiendo en una barra de goma, flexible y blanda. Vuelve a sentir que tu columna es, sucesivamente, de hierro y de goma. Después, lentamente, mueve los hombros hacia atrás y abre los ojos.

Ejercicio Nº 4: El casco de minero.

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta y los ojos cerrados, respira tranquilamente. Ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Respira tres veces llenando de aire el abdomen y el pecho. Expulsa el aire cada vez, muy despacio. Imagina que sobre tu cabeza llevas

puesto un casco de minero, de esos que tienen una lámpara en la frente. Intenta, sin abrir los ojos, mirar fijamente esa lámpara durante un rato. Cuando lo creas oportuno, abre los ojos.

Ejercicio Nº 5: La biblioteca misteriosa.

Sentado en tu silla, con la espalda muy recta, respira tranquilamente. Cierra los ojos, concéntrate en el recorrido del aire en tu interior y ve haciendo que tu respiración sea cada vez más profunda. Imagina que tu cuerpo es una casa, llena de habitaciones. Los pies, las piernas y los muslos son el sótano; las caderas, el vientre y la cintura, la planta baja; el estómago, el pecho y el tórax, el primer piso. La columna vertebral y la espalda, son las escaleras que unen todos los aposentos. Los hombros, el cuello y la cabeza forman el último piso. Imagina ahora que en la parte más alta de tu cabeza se levanta una torre que alberga una extraña biblioteca, llena de hermosos libros. Imagina que estás ahí y que tienes un libro entre las manos: siente su tacto y la textura del papel; intenta recordar el olor de sus hojas impregnadas de tinta y de sus viejas tapas de piel. En esa torre, coincidiendo con el centro de tu frente, hay una ventana que se abre a un espacio infinito. Asómate a ella durante unos segundos, antes de abrir suavemente los ojos, mientras giras los hombros hacia atrás y estiras, por fin, los brazos.

Aprender a meditar

La meditación es un método tan milenario como la cultura oriental, practicado por millones de personas en la antigüedad y actualmente por muchos más en el mundo occidental. Mediante numerosos estudios científicos se han podido descubrir muchos beneficios de la meditación con respecto al cerebro, a la respuesta cardíaca, al pulso y la transmisión de energía, etc.
Al hablar de la meditación también tenemos que hablar de los llamados centros de energía o "chakras". Los chakras son cenros de regulación de energía que absorven la energía sutil y la distribuyen a las glándulas principales, los centros nerviosos y los órganos corporales.
Con la práctica de la meditación podemos lograr que éstos centros trabajen con mayor eficiencia y sobre todo lograr que desbloqueen cuando los mismos se encuentran cerrado por distintas razones (tensión emocional, problemas de comunicación, etc.)
En la sociedad actual es muy común encontrar personas con acumulación de energía en ciertas zonas del cuerpo (cuello, hombros, espalda) y también con problemas de comunicación debido a la educación que han recibido. Estos problemas generan desequilibrio celular que a largo plazo degenera en zonas atrofiadas que pueden desencadenar enfermedades. Recordemos que primero enferma el cuerpo energético y luego el cuerpo físico, estando ambos relacionados entre sí.
En estudios recientes se ha podido comprobar que la meditación practicada por personas asmáticas ha provocado efectos positivos en su enfermedad.

Los ejercicios de meditación deberemos realizarlos a ser posible siempre en la misma habitación de la casa.

También la orientación debe ser siempre la misma; mirando hacia el Norte o hacia el Este.

La estancia debe permanecer, durante el tiempo de meditación, con la puerta de entrada cerrada y en penumbra.

Sentados cómodamente en una silla con las piernas ligeramente separadas, el cuerpo erguido, dejando que las manos descansen sobre las rodillas.

También podemos realizar el ejercicio de meditación sentados en posición de loto.



Durante el ejercicio podemos quemar incienso que preferentemente debería ser de sándalo.

También podemos encender una vela blanca que se situará delante de nosotros.

Si es posible, poner delante de nosotros una bola o una punta de cuarzo blanco (cristal de roca).

Durante todo el ejercicio de meditación deberemos mantener una respiración lenta y profunda, permanecer relajados y alejados de todo acontecimiento externo y en total soledad.

Es conveniente que los primeros días de meditación no se excedan los 5 minutos y que al cabo de unos días se vaya aumentando el tiempo poco a poco hasta llegar a los 15 o 20 minutos.

Con la meditación diaria llegaremos, entre innumerables otras cosas, a poder controlar nuestros propios pensamientos, adquirir una gran fuerza de voluntad, poder intelectual, serenidad, equilibrio físico, mental y espiritual.

La práctica diaria de la meditación nos dará tranquilidad, fuerza de ánimo, paz, reforzará nuestro sistema nervioso y consecuentemente hará que mejore nuestra salud.

Una de de las formas de meditación que podemos realizar sería la de permanecer centrados sobre algo que nos propongamos, como por ejemplo sobre un bello paisaje, permitiendo que en nuestra mente afluyan todo los datos o asociaciones acerca de ese paisaje.

Durante la meditación en este ejemplo, trataríamos de contemplar con nuestra mente todos los detalles de la visualización: los árboles, los campos, los diferentes tonos de verde, las aves que sobrevuelan el paisaje, el río que atraviesa el valle, las montañas, el color dorado del trigo, el cielo azul, etc.

También podríamos después de la vista de cada uno de los componentes del paisaje, acercarnos a uno de ellos, como por ejemplo una montaña y ver el color de la tierra, los matorrales, las hojas de los matorrales, las flores que hay en sus ramas, sus más mínimos detalles e incluso tratar de olerlas, etc.

Al realizar este tipo de meditación veremos la cantidad de ideas que tenemos dispersas en nuestra mente a raíz de haberlas visto en diferentes momentos de nuestra vida y que en

ese momento las reunimos en una sola experiencia.

Este ejercicio que habremos realizado durante un tiempo nos ayudará a que nuestra mente funcione con profundización.

Meditación Trascendental

Ésta técnica consiste en la relajación mental sin necesidad de concentrarse en nada, es decir dejar la mente en blanco completamente. Se utiliza un mantra o palabra clave que provoca
una vibración en su pronunciación mental. Este mantra debe repetirse mentalmente varias veces hasta conseguir disipar los pensamientos que nos llegan sin parar.
En el momento en que nos invaden pensamientos de cualquier índole, volvemos a utilizar el mantra. Es muy recomendable que se prepare la habitación convenientemente, luz tenue, sin ruidos, colocar incienso y según la persona la música de relajación le puede ayudar mucho, aunque no es indispensable.

Debido a que el mantra es una palabra que nos entrega una persona muy preparada y con mucha experiencia en la meditación, es decir nos inicia en la meditación trascendental, en nuestras clases podemos utilizar un mantra muy poderoso, "OM". Aunque es cierto que debido a la ignorancia de éstos temas los alumnos suelen encontrar muy gracioso éste ejercicio y no paran de reirse, lo cual hace imposible continuar con el ejercicio.

Por ello es posible también meditar sin necesidad del mantra y conseguir los mismos resultados.

... a través de la música

Consiste en una relajación mental a través de la música, principalmente de relajación, es
decir de la llamada música de la nueva era o "new age", aunque también se puede utilizar música clásica de Shubert, Mozart o Beethoven.

En ésta técnica dejamos la mente libre e interiorizamos la música como si formáramos parte
de ella dejándonos llevar por su armonía. Es muy importante que la respiración sea fluida,
sin forzar y sin pensar en la misma.

A los pocos minutos podemos sentir la vibración de los sonidos y jugar con ellos, es decir, darles mayor o menor intensidad en nuestra mente y

nuestro cuerpo energético.
A veces es muy difícil explicar con palabras, por eso yo os invito a que lo practiqueis para experimentar las sensaciones que pueden ser muy diferentes en cada persona.

... a través de la visualización

1- Concentración sobre figuras geométricas:
Consiste en representar en la mente cualquier figura geométrica, cuadrado, círculo, polígono. Representarla con tanta fidelidad como se pueda, con lujo de detalles. Luego cada uno le coloca un color, una rugosidad, una luminosidad, le puede cambiar el tamaño, el volumen, si es tridimensional o totalmente llana, etc.

2- Concentración sobre colores:
Seleccionar un color y representarlo en la mente con el mayor detalle posible. Es muy interesante trabajar con los colores blancos, dorados, (suelen ser los colores que aportan mayor paz y relajación). Un ejercicio muy útil es el imaginar que el color inunda todo nuestro ser como si formara parte de nosotros mismos.

3- Concentración sobre paisajes:
Imaginar un paisaje con todos los detalles, cielo, horizonte, tierra, árboles, flores, montañas, y recorrerlo en cada detalle, incluso viéndonos a nosostros mismo en él.

4- Visualización sobre un punto luminoso:
Se realiza encendiéndo una vela o un incienso en una habitación a oscuras totalmente. Nos situamos a un metro aproximadamente y la observamos sin forzar la vista y parpadeando le menos posible pero de forma natural. Se debe alejar cualquier pensamiento, cualquier filtro mental. Sólo la mente fija sin perturbaciones.

5- Proyección mental:
El ejercicio se realiza con algún objeto que nos sirva de medio, como por ejemplo un árbol, una flor, una montaña, etc. En primer lugar se trata de imaginar el objeto en nuestra mente y recorrerlo con el mayor detalle.

El segundo paso es fundirse con el objeto como si formara parte de uno o como si el objeto y uno formaran una sola unidad. El tercer paso es observarse a uno mismo desde ese objeto con el que se forma parte y el cuarto y último paso repetir la primera parte observando el objeto delante de uno en nuestra mente. Es muy interesante repetir todos los pasos poco a poco

hasta conseguir la habilidad de pasar de fase en fase sin problemas.

<u>librarte de los pensamientos negativos</u>

El pensamiento negativo es una forma materializada del espíritu.

Cuando estamos pensando no hacemos más que enviar vibraciones hacia todas las direcciones y estamos supeditados a sus consecuencias según sean los pensamientos positivos o negativos.

Estas vibraciones que emitimos al pensar dependen pues de nuestro propio pensamiento y generan en nosotros mismos estados como la alegría, la tristeza, el miedo, la generosidad, la felicidad, la tacañería, el odio, la ternura, el amor, la bondad, la confianza, la esperanza, la culpabilidad, etc.

Tan solo podremos contribuir a modificar los pensamientos negativos

mediante el ejercicio de nuestra voluntad poniendo en marcha todos los recursos de los que somos poseedores cada uno de nosotros como lo es principalmente nuestra propia energía.

Debemos ser conscientes de que atraemos para nosotros todo aquello en lo que pensamos: el amor atrae al amor; el odio atrae al odio; y así sucede con todos los demás pensamientos: generosidad, culpabilidad, etc., puesto que los pensamientos de igual naturaleza se atraen, especialmente el del miedo que es el mas temido por todos puesto que nos mengua la energía, debilita nuestro carácter y nos elimina la iniciativa.

Cada uno de nuestros pensamientos negativos nos van destruyendo poco a poco; perdemos energía cuando nuestros pensamientos son de miedo; el odio nos hace inhumanos; etc., y así vamos menguando nuestras fuerzas y de alguna forma nos estamos autodestruyendo, psíquicamente e incluso físicamente, puesto que al alterar nuestro sistema nervioso nos creamos enfermedad y dolor.

De la misma forma que los pensamientos negativos pueden destruirnos, los pensamientos positivos nos ayudan a hacernos fuertes y a engrandecernos y consecuentemente gozar de una buena salud, armonía, paz, bienestar y felicidad.

En nuestras vidas el éxito y el magnetismo solo lograremos alcanzarlo mediante el esfuerzo, la

voluntad y una postura positiva ante todas las cosas de la vida, aprendiendo tan solo a sacar lo positivo de nuestras experiencias del pasado, del presente y viendo el futuro de forma optimista.

En definitiva la voluntad debe estar muy por encima de la negación y permitir que la fe gane al escepticismo.

Los grandes resortes de nuestro futuro y de nuestro éxito está únicamente y exclusivamente en nuestro esfuerzo, nuestra confianza, nuestra fe, nuestro trabajo interior, nuestra voluntad, nuestra energía.

No podemos esperar conseguir el éxito en nuestras vidas permaneciendo inmóviles, pasivos, esperando que se nos regalen las cosas o que los demás nos solucionen nuestros problemas. Debemos mantenernos fuertes y luchar por alcanzar las metas u objetivos que nos tracemos haciendo uso de nuestra voluntad y nuestro valor estando siempre dispuestos a vencer.

A través de la meditación deberemos descubrir de donde nace nuestro mal, ese mal que nos hace pensar de forma negativa, puesto que es la única forma de sanar nuestro pensamiento y consecuentemente nuestra acción.

Para desprendernos de nuestros pensamientos negativos podemos recurrir a nuestra fuerza de voluntad luchando contra ellos; tratando de darnos cuenta en cada momento de que si estamos pensando de forma negativa debemos inmediatamente desterrar de nuestra mente ese pensamiento y cambiarlo por uno positivo. Por ejemplo: "me han despedido del trabajo pero estoy convencido de que voy a encontrar uno mejor"; "tengo miedo pero soy capaz por mi mismo de hacerlo desaparecer de mi mente"; etc.

También la autosugestión sería un buen método para cambiar nuestros pensamientos negativos por positivos repitiendo afirmaciones que compensen esa negatividad.

Mediante la autosugestión estamos utilizando un gran poder para introducir ideas positivas para que estas nos ayuden desde nuestro inconsciente y así de esta forma estamos ayudando a combatir preferentemente los estados de ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, etc.

Se trata pues que cada día del año memoricemos y repitamos mentalmente, cuantas más veces mejor, una afirmación y de esta forma acabaremos por introducir deliberadamente la idea o mensaje repetido en el inconsciente y así

convertiremos en positivos todos nuestros condicionamientos negativos.

Por ejemplo: si reaccionamos de forma cobarde ante las situaciones de la vida e introducimos el mensaje en el inconsciente a base de repetirnos a nosotros mismos:

¡Yo soy el valor y la fuerza!

acabaremos por reaccionar de forma valiente, es decir positivamente, ante cualquier situación que antes nos parecía de peligro y que posiblemente, en la actualidad, después de reforzar nuestro inconsciente, ni siquiera nos parezca ya una situación peligrosa.

Otra importante forma de poner en positivo nuestros pensamientos sería el de las reflexiones, es decir, sometiendo a consideración detenidamente y sacando nuestras propias conclusiones sobre nuestros propios pensamientos y nuestras acciones con el fin de obrar en consecuencia de la forma más beneficiosa en nuestro favor y en favor de todos los seres que nos rodean.

También sería ventajoso para eliminar nuestra negatividad ponernos en un estado de ánimo muy pasivo y, en esta postura, recurrir a todos nuestros recursos de imaginación. La función que creamos entonces no tarda en cambiarse en realidad y de esta forma conseguimos aquello que deseamos; por ejemplo repetirnos constantemente:

¡No tengo temor, me he librado del miedo!

¡No temo a nada ni a nadie porque soy suficientemente fuerte y puedo enfrentarme a cualquier situación!

Deberemos tener muy presente que la negatividad puede hacer de nuestras vidas un verdadera pesadilla.

Es recomendable para hacer todo este tipo de ejercicios, comenzar con una relajación y practicarlos especialmente por la noche, preferentemente antes de acostarse para dormir.

APRENDE YOGA

El yoga nos conduce a desarrollar nuestro potencial interno como seres humanos en primer término y posteriormente nos ayuda a proyectarnos hacia un despertar de nuestra conciencia espiritual.

El yoga es un camino agradable, que puede ser practicado por cualquier persona sin importar la edad, hacia el bienestar de mente, cuerpo y espíritu, estableciendo la relación entre mente y cuerpo para devolver el equilibrio a nuestro organismo.

El yoga es el camino idóneo para llegar a la autorrealización espiritual, a través de un buen funcionamiento de los elementos del cuerpo que nos proporcionan un equilibrio mental, físico y psicológico, permitiéndonos llegar a la comprensión de nuestra propia existencia.

Con el yoga conducimos nuestra energía adecuadamente por caminos constructivos, obteniendo la quietud mental, la calma, el bienestar y la felicidad. Nos ayuda a mantenernos en armonía con la naturaleza y a regular adecuadamente nuestra respiración, controlar nuestra mente y liberarnos de los objetos que nos producen deseo o apego.

También con su práctica podremos combatir las enfermedades que perturban nuestro equilibrio físico y psíquico; nos pondrá en una disposición mental adecuada para el trabajo, a disipar nuestras dudas e indecisiones, a desarrollar nuestra sensibilidad, a desterrar la pereza y a desarrollar nuestro poder de concentración.

La vida actual es el fruto de una civilización dinámica y desenfrenada; el hombre occidental en cuanto se despierta, se levanta, toma el desayuno e inmediatamente se dirige a trabajar activamente entre el incesante ruido del ambiente de la ciudad y muchas veces del propio trabajo. En cuanto sale del trabajo se precipita a la calle abarrotada de gente y se pone estresado en medio de una jungla de vehículos de toda clase. Una vez en casa a la hora de la comida, mastica mal y deprisa. Esta vida perjudica en gran manera la salud, consume, mata lentamente y conduce a las neurosis, depresiones, angustias y trastornos psicológicos más alucinantes, y consecuentemente a las enfermedades físicas de toda índole.

Se puede indudablemente conseguir grandes beneficios con el yoga, especialmente porque el yoga requiere una serena, regular y rígida conducta de vida.

Se sabe por los estudios médicos, que las causas y las manifestaciones principales de la vejez (a veces prematura) se deben en general por el encorvamiento y la deformación de la espina dorsal, el desgaste del corazón y el sistema circulatorio, la atrofia de las glándulas endocrinas, con la disminución consecuente de las defensas para anular o combatir a las enfermedades; y también, por otra parte, la degeneración de las células pulmonares.

Los movimientos de los astros, los planetas y sus satélites, las manchas solares, los latidos de los seres vivos, nuestra propia respiración y nuestro ser, marchan a un ritmo que tiene su origen en la polaridad. Las corrientes positiva y negativa se alternan rítmicamente, creando estados positivos y negativos en equilibrio perfecto.

En nuestro planeta existen dos polos y así sucede en los seres humanos quienes llevamos también doble polaridad, positiva y negativa. El polo positivo se halla ubicado en la parte superior del cráneo, justo en donde los cabellos forman un remolino; el polo negativo se halla situado sobre la última vértebra de nuestra columna vertebral.

Entre ambos polos circula una corriente de alta frecuencia y de corta longitud de onda, transportada a través de nuestro sistema nervioso. Esta tensión que se produce es la Vida, y es la columna vertebral la que se encarga de canalizarla.

En el cráneo al final de este canal que es la columna, está la fina materia de que éste se compone, que es el cerebro y que hace de conductor de ésta corriente, dándonos la facultad de expresar nuestra inteligencia y nuestros sentimientos.

Es a través del cerebro por donde experimentamos los sentidos de ver, tocar, oler y oír.

Cuando tomamos consciencia de nosotros mismos y mediante la inteligencia la introducimos en nuestro propio ser, es entonces cuando llegamos a ese estado que llamamos "conciencia de sí mismo".

Un cuerpo se considera sano, cuando se proyecta al exterior por medio del sistema nervioso, irradiando vida en cada fibra de éste y llenándolo de armonía y equilibrio perfecto.

Si logramos equilibrar esa corriente positiva y negativa podremos considerarnos seres perfectos, sanos y capaces de llevar a cabo una misión aquí en la Tierra, de la misma forma que cuando en la luz del Sol los colores complementarios rojo, verde, violeta, amarillo, azul y anaranjado, que están en oposición directa unos con otros, se unen en completa armonía y con su unión alcanzan la perfección formando la luz blanca. Entre las leyes del cuerpo y del espíritu se encuentra implicitamente la misma oposición directa. La ley del cuerpo es egoísmo y la del espíritu desprendimiento. Debemos esforzarnos y aprender a reunirlas en total armonía.

En el hombre corriente la conciencia se encuentra a un nivel de desarrollo muy bajo y es por esta causa, que la radiación de la corriente vital emanada del cuerpo, sólo es consciente en un grado minúsculo, e incluso para una mayoría resulta totalmente inconsciente y automática. El cuerpo de una persona con tan poca sensibilidad, tiene mucha menos vitalidad que el de otra que haya llegado a un nivel más avanzado, en que su sistema nervioso es más denso, es más consciente y tiene más vitalidad, por lo que su cuerpo es más dócil y flexible para desarrollar su Yo.

Los movimientos corporales de una persona en posesión de mucha vitalidad, difiere mucho de otra persona con un desarrollo más bajo. A los de mucha vitalidad los denominamos normalmente ágiles y a los de una vitalidad baja los llamamos pesados.

Es sumamente importante para nuestra evolución tanto física, psíquica como espiritual el conocernos a nosotros mismos.

Si nuestro Yo se encuentra en un estado de alegría y felicidad, nos da a entender que existe un equilibrio completo entre todas las fuerzas vitales que emanan de nosotros y esto confirma que nuestra mente y nuestro cuerpo están sanos. Cuando una persona está situada en un nivel inferior, el equilibrio se rompe con mucha facilidad,

debido a ignorancia o a causa de un consciente inadecuado; su Yo se debilita porqué su parte consciente es inferior a la inconsciente, manifestándolo así en su forma de pensar y en su vida espiritual. Al no haber un equilibrio entre las energías vitales aparece la enfermedad.

Las técnicas del yoga tienden al fortalecimiento y a la elasticidad de nuestra columna vertebral mediante unos ejercicios especiales; los pulmones, el corazón y la circulación sanguínea, resultan estimulados por unos regulares ejercicios respiratorios. Es la respiración profunda y rítmica, uno de los secretos más importantes para obtener una considerable prolongación de la vida.

Con los ejercicios del yoga uno aprende, entre otras cosas, a concentrarse, a llevar una respiración lenta y profunda, a relajarse, a alejarse del mundo, a conocer y saber convivir con la soledad, la fijeza ocular; todas estas cosas, junto a la repetición de fórmulas mentales (mantras), la luz tenue, música oriental o relajante, contribuyen a ayudar en la meditación.

Hay diferentes clases de yoga, cada una difiere en su actividad, pero todas ellas tienen una íntima relación y al final nos conducen un mismo fin, entre otros, a gozar de buena salud, vivir en completa felicidad y crear un estado total de armonía a nuestro alrededor.

La finalidad del yoga solo puede ser alcanzada mediante una auto-disciplina absoluta, y este es el motivo por el cual los diversos sistemas de yoga empiezan por enseñarnos un perfecto auto-dominio, pero existen yogas que disciplinan la mente, otros los sentimientos, y los hay que parten del principio de la disciplina del cuerpo, según sean las aptitudes naturales de cada yogui.

Según sean los caminos que se sigan varían los nombres con que se designan a los tipos de yoga. Sin embargo, es conveniente empezar por el que enseña la auto-disciplina del cuerpo, que es el método para alcanzar una salud perfecta y que se conoce como Hatha yoga.

Todos los caminos del yoga nos conducen al conocimiento y unión con la Energía Universal.

Algunas de las prácticas de yoga más conocidas son:

1.- Yoga Tántrico nos ayuda a conducir nuestra energía con el fin de alcanzar la realización del Ser, es decir, retornar a la esencia espiritual de donde descendió la manifestación en la que ahora vivimos sumergidos y a la que nos encontramos encadenados.

2.- Hatha Yoga que nos conduce a la Energía Universal a través del dominio del cuerpo, alcanzando una salud perfecta y un control de la respiración.

3.- Raja yoga que nos ayuda a conseguir el control de la mente y el poder del discernimiento, convirtiéndonos en seres creativos y dándonos la capacidad de reconocer a Dios como Verdad.

4.- Karma yoga que nos ayuda a colmar nuestras aspiraciones espirituales realizando buenas acciones y servicios a los demás, de forma desinteresada.

5.- Kundalini Yoga que nos encamina a desarrollar las fuerzas psíquicas, despertando en nosotros la suprema fuerza de luz y calor dentro del cuerpo.

6.- Laya Yoga que está íntimamente ligado al Kundalini Yoga, nos otorga la maestría de la voluntad y conocimiento de los Chakras con el propósito de llegar a entender a Dios como unas Vibraciones.

7.- Mantra yoga que nos ayuda con el poder del sonido y de la oración a alcanzar ciertos estados espirituales de conciencia.

8.- Bhakti yoga que nos conduce hacia la Energía Total dominando las emociones, desarrollando la capacidad de devoción y realización de Dios como Amor Divino.

9.- Jnana yoga que nos induce a anhelar a Dios como fuente de sabiduría a través de la experiencia directa de la propia vida.

10.- Yantra Yoga que nos ayuda a unirnos con la Mente Universal para comprender las verdades metafísicas, haciendo uso de símbolos, estudiando los signos astrológicos, mandalas, etc.

11.- Dhyana Yoga que nos ayuda a llegar al conocimiento y a la unión con Dios a través de la meditación.

Al más alto nivel conseguido a través de la práctica del yoga, que no es ni más ni menos que una experiencia mística suprema, se la conoce con el nombre de "Samadhi" (grado muy elevado de superconciencia), que sería el contacto directo con el Espíritu del Universo; una experiencia muy similar a las experiencias místicas de alguna religión, como ocurrió en el caso de Santa Teresa de Jesús o San Juan de la Cruz.

Los resultados más importantes, entre otros, de la práctica del yoga, son los siguientes:

Conocimiento de la pura verdad, serenidad, equilibrio, control del dolor, felicidad, éxito, tranquilidad, autocontrol, desapego, amor, inocencia, generosidad, aprender a perdonar, satisfacción, etc.

Con los Asanas o posturas de yoga conseguiremos llegar a la relajación consciente y controlada al propio tiempo que estimulamos y regulamos las energías que no funcionan adecuadamente, logrando alcanzar una conciencia más profunda y más estable de nosotros mismos y sustituyendo positivamente la identificación que hemos tenido anteriormente con nuestro yo mental.

Las Asanas o posturas, deben realizarse de forma lenta y meditativa, acompañándolas con una respiración completa y rítmica.

Las posturas del yoga tienen una gran influencia sobre nuestros aspectos mentales, físicos y espirituales, ayudándonos a proporcionar una gran flexibilidad a nuestros músculos, al propio tiempo que ejercen una influencia muy directa sobre nuestra columna vertebral y nuestras articulaciones devolviéndonos una perfecta movilidad y equilibrando nuestro sistema nervioso.

Con el ejercicio físico logramos un mejor funcionamiento del cuerpo, de esta forma hacemos que las energías también funcionan mejor y si las energías funcionan mejor también nuestra mente funciona a niveles más óptimos.

Un buen yogui, debe ser muy disciplinado en sus prácticas, trabajando siempre con tenacidad, con máxima perseverancia y profunda fe.

La Respiración completa o profunda, es fundamental en la práctica de cualquier tipo de Yoga que practiquemos. La respiración debe ser consciente, utilizando la totalidad de nuestra capacidad pulmonar. Con ello conseguiremos el proceso de oxigenación de la sangre y como consecuencia beneficiará el buen funcionamiento de todo nuestro organismo.

Mientras permanezcamos haciendo los ejercicios de yoga, deberemos tener muy en cuenta que la respiración solo debe realizarse por la nariz y nunca por la boca.

Todo esto debe acompañarse con una actitud mental de concentración y relajación para conseguir resultados óptimos a nivel mental, físico y espiritual, para que nuestro cuerpo se mantenga sano o anule las enfermedades que en el momento de practicarlo se tengan.

Los ejercicios de yoga deben realizarse a ser posible con el estómago vacío, y después de haber evacuado la orina y los intestinos; o bien esperar 4 horas después de una comida abundante o 1 hora después de una comida muy ligera (como puede ser el desayuno de primera hora de la mañana).

No debe comerse absolutamente nada durante la media hora siguiente después de la práctica del ejercicio de yoga.

Durante el tiempo que se practiquen los ejercicios de yoga la mente debe permanecer inactiva de pensamientos o distracciones aunque concentrada en el ejercicio físico y de respiración.

Los ejercicios de yoga deben realizarse con ropa ligera para tener libertad de movimientos y a una temperatura que nos resulte agradable. La luz de la estancia debe ser tenue. Se llevarán a cabo sobre un suelo liso cubierto con una alfombra, manta, una delgada plancha de caucho, etc. y si es posible siempre a la misma hora y con el mismo tiempo de duración.

El Prana, es la energía responsable del funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente y si el Prana funciona adecuadamente nuestra conciencia funciona mejor.

La relajación que forma parte esencial del yoga, es una disciplina completa. Mediante la relajación general conseguimos unos estados mental y afectivo idóneos. En este trabajo es esencial dejar la mente sin pensamientos, pues de lo contrario no conseguiremos una completa relajación profunda tanto física como psicológica. Es importante conseguir esta perfecta relajación siendo conscientes de ello, puesto que si quedamos dormidos también se produce un estado de relajación y de descanso, pero de esta forma no conseguiremos un fortalecimiento del yo consciente. Si nos relajamos estando lúcidos será entonces cuando esa conciencia que vamos tomando de nosotros mismos en lo físico, en lo mental y en lo afectivo, se incorporará a la conciencia que tenemos del YO. Es la relajación consciente la que tiene un efecto transformante y de crecimiento. La relajación conduce a alcanzar nuevos estados de conciencia profunda.

La relajación cuando se hace consciente estimula el equilibrio energético del cuerpo físico, liberándonos de las

contracturas y tensiones que puedan existir, algo muy natural debido a las presiones a las que a diario estamos sometidos y que nos provocan estrés.

En la medida que nuestra afectividad y nuestro cuerpo estén tranquilos y relajados, lo estará también nuestra mente. Si nuestra mente se ocupa con imaginaciones constantemente es señal de que nuestra afectividad no está tranquila, puesto que son las emociones lo que estimulan a nuestra imaginación. Para tranquilizar nuestra mente deberemos primeramente trabajar con lo físico y posteriormente con lo emocional y para calmar las emociones tendremos que conseguir un estado de paz, de profundidad física y de tranquilidad. Si ponemos a la mente en disposición de observar las sensaciones del cuerpo, estando tranquilos, ocupamos a la mente en mirar y no en pensar.

El silencio, práctica que va paralela a la relajación, debemos hacerlo como ejercicio independiente de ésta. Con el silencio descubriremos que hay una realidad que anteriormente no habíamos percibido como el sentirnos como un espacio, un campo de sensación, un campo vibratorio, en definitiva algo muy real. Todo lo que perdamos en extensión dentro de ese campo lo ganaremos en profundidad.

Con la meditación lograremos cambiar nuestro funcionamiento mental a partir de la mente consciente. Para cambiar nuestro funcionamiento mental lo haremos a través de nuestro subconsciente mediante la sugestión; y ya cuando lleguemos a alcanzar niveles superiores de meditación, lograremos cambiar nuestro campo mental a través del supraconsciente. A medida que avancemos en ésta práctica iremos descubriendo como nuestra forma de reaccionar es la consecuencia de la valoración que hacemos de nosotros mismos y que a su vez estará ligada a la valoración que hacemos del mundo.

El fin de la meditación, es conseguir establecer el apaciguamiento y la quietud de nuestra mente.

La meditación no debe hacerse dejando vagar la mente libre, eso es pensar; meditar es tratar de centrar nuestra mente en un punto. Para ejercitarlo deberemos utilizar distintos instrumentos que nos sirvan de punto de atención como podrían ser: la llama de una vela, los latidos del corazón, la propia respiración, el sonido de los mantras, de un río fluyendo, el murmullo de las olas del mar, el detalle de un cuadro, etc., con ello lograremos disminuir poco a poco la creación de pensamientos que nos impidan concentrarnos. Cuando veamos pasar un pensamiento por nuestra mente, no debemos engancharnos a él, simplemente hay que dejarle pasar.

Todas las practicas de yoga nos conducen a superar nuestros problemas personales, modificando o ampliando las ideas que nos sirven como patrones de conducta o superando los hábitos que hemos adquirido y que son negativos.

Kalidasa, durante su avanzada evolución espiritual escribió este bello poema:

el esplendor de la conclusión.

Porque ayer no es más que un sueño

y el mañana solamente una visión

pero vivir bien hoy hace

cada día transcurrido un sueño

de felicidad.

Y todo mañana una visión de esperanza.

¡Por ello mira atentamente el día que nace!

Esto es el saludo de la aurora

Tipos de yoga

Hay diferentes clases de yoga, cada una difiere en su actividad, pero todas ellas tienen una íntima relación y al final nos conducen un mismo fin, entre otros, a gozar de buena salud, vivir en completa felicidad y crear un estado total de armonía a nuestro alrededor.
La finalidad del yoga solo puede ser alcanzada mediante una auto-disciplina absoluta, y este es el motivo por el cual los diversos sistemas de yoga empiezan por enseñarnos un perfecto auto-dominio, pero existen yogas que disciplinan la mente, otros los sentimientos, y los hay que parten del principio de la disciplina del cuerpo, según sean las aptitudes naturales de cada yogui.

Según sean los caminos que se sigan varían los nombres con que se designan a los tipos de yoga. Sin embargo, es conveniente empezar por el que enseña la auto-disciplina del cuerpo, que es el método para alcanzar una salud perfecta y que se conoce como Hatha yoga.
Todos los caminos del yoga nos conducen al conocimiento y unión con la Energía Universal.

Una de las practicas de Yoga mas conocida es:
Hatha Yoga que nos conduce a la Energía Universal a través del dominio del cuerpo, alcanzando una salud perfecta y un control de la respiración
Al más alto nivel conseguido a través de la práctica del yoga, que no es ni más ni menos que una experiencia mística suprema, se la conoce con el nombre de "Samadhi" (grado muy elevado de superconciencia), que sería el contacto directo con el Espíritu del Universo; una experiencia muy similar a las experiencias místicas de alguna religión, como ocurrió en el caso de Santa Teresa de Jesús o San Juan de la Cruz.

Resultados

Los resultados más importantes, entre otros, de la práctica del yoga, son los siguientes:
Conocimiento de la pura verdad, serenidad, equilibrio, control del dolor,
felicidad, éxito, tranquilidad, autocontrol, desapego, amor, inocencia,
generosidad, aprender a perdonar, satisfacción, etc.

Asanas

Con los Asanas o posturas de yoga conseguiremos llegar a la relajación consciente y controlada al propio tiempo que estimulamos y regulamos las energías que no funcionan adecuadamente, logrando alcanzar una conciencia
más profunda y más estable de nosotros mismos y sustituyendo positivamente
la identificación que hemos tenido anteriormente con nuestro yo mental.

Las Asanas o posturas, deben realizarse de forma lenta y meditativa, acompañándolas con una respiración completa y rítmica.
Las posturas del yoga tienen una gran influencia sobre nuestros aspectos mentales, físicos y espirituales, ayudándonos a proporcionar una gran flexibilidad a nuestros músculos, al propio tiempo que ejercen una influencia muy directa sobre nuestra columna vertebral y nuestras articulaciones devolviéndonos una perfecta movilidad y equilibrando nuestro sistema nervioso.
Con el ejercicio físico logramos un mejor funcionamiento del cuerpo, de esta forma hacemos que las energías también funcionan mejor y si las energías funcionan mejor también nuestra mente funciona a niveles más óptimos.
Un buen yogui, debe ser muy disciplinado en sus prácticas, trabajando siempre con tenacidad, con máxima perseverancia y profunda fe.

Preparándose para los ejercicios

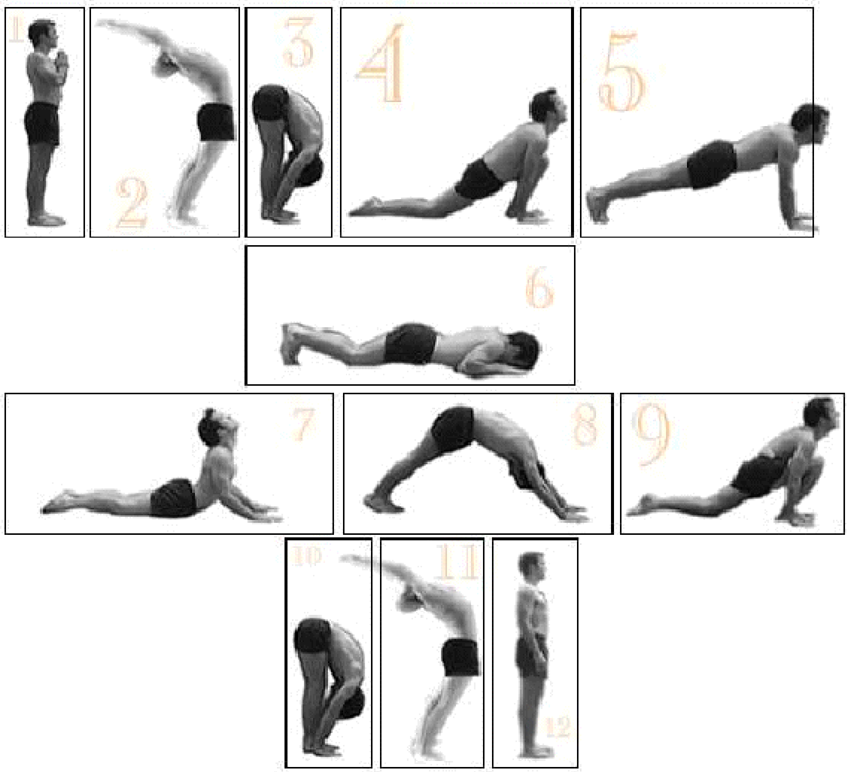
Los ejercicios de yoga deben realizarse a ser posible con el estómago vacío, y después de haber evacuado la orina y los intestinos; o bien esperar 4 horas después de una comida abundante o 1 hora después de una comida muy ligera (como puede ser el desayuno de primera hora de la mañana).
No debe comerse absolutamente nada durante la media hora siguiente después de la práctica del ejercicio de yoga.

Durante el tiempo que se practiquen los ejercicios de yoga la mente debe permanecer inactiva de pensamientos o distracciones aunque concentrada en el ejercicio físico y de respiración.

Los ejercicios de yoga deben realizarse con ropa ligera para tener libertad de movimientos y a una temperatura que nos resulte agradable.
La luz de la estancia debe ser tenue. Se llevarán a cabo sobre un suelo liso cubierto con una alfombra, manta, una delgada plancha de caucho, etc. y si es posible siempre a la misma hora y con el mismo tiempo de duración.

El Prana, es la energía responsable del funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente y si el Prana funciona adecuadamente nuestra conciencia funciona mejor.

Saludo al sol



- Se inhala al levantar los brazos y se exhala al bajarlos, y entre el 5 y 6 como ambos se baja se retiene la respiración.
- Se debe hacer en dirección al sol.
- Puede ser practicado por cualquiera, solo o en grupo, en cualquier época del año.
- Solo toma unos minutos cada día.
- Actúa sobre el conjunto del organismo.
- No cuesta nada, no exige equipo ni material costoso.

- Tonifica el sistema digestivo dilatando y comprimiendo sucesivamente el abdomen; proporciona en masaje a las vísceras (hígado, estómago, bazo, intestino, riñones), activa la digestión, elimina el estreñimiento, evita la dispepsia.
- Refuerza el cinturón abdominal y mantiene así los órganos en su lugar.
- Sincroniza el movimiento y la respiración, ventila los pulmones a fondo, oxigena la sangre y desintoxica, gracias a la expulsión masiva de CO2 y otros gases nocivos para las vías respiratorias.
- Aumenta la actividad cardiaca y la irrigación sanguínea de todo el organismo, lo que es capital para la salud. Combate la hipertensión, las palpitaciones y calienta las extremidades.
- Tonifica el sistema nervioso gracias a las elongaciones y flexiones sucesivas de la columna vertebral, regulariza las funciones del simpático y del parasimpático y favorece el sueño, la memoria mejora.
- Aparta las preocupaciones y devuelve la serenidad a los ansiosos.
- Estimula y normaliza la actividad de las glándulas endocrinas -Especialmente de la tiroides- por los movimientos de comprensión del cuello.
- Refresca y satina la epidermis.
- Mejora la musculatura de todo el cuerpo: cuello, hombros, brazos, muñecas, dedos, espalda, riñones, cinturón abdominal, muslos, pantorrillas, tobillos, sin volver mas pesada ni hipertrofiar la musculatura.
- Modifica el aspecto del busto de la joven y de la mujer contribuyendo a su postura.
- Regula la actividad del útero y de los ovarios, suprimiendo las irregularidades menstruales y los dolores.

- Previene la caída del cabello y reduce la tendencia de canas.
- Contrapesa el efecto nefasto de los tacones altos, del calzado demasiado estrecho, de los cinturones, cuellos y demás prendas de vestir que oprimen, previene los pies planos, refuerza los tobillos.
- Suprime los barriletes adiposos, especialmente la grasa del abdomen, caderas, muslos, cuello y mentón.
- Reduce la prominencia anormal de la manzana de Adán gracias a las flexiones del cuello hacia delante y a la comprensión rítmica de la tiroides.
- Elimina los malos olores corporales, expulsando las toxinas por sus conductos naturales: piel, pulmones, intestinos, riñones.
- Proporciona gracia y soltura a los movimientos y prepara a la practica de los deportes en general
- Suscita y mantiene un espíritu juvenil, lo que es una carta de triunfo formidable. Es maravilloso saberse preparado para afrontar la vida y capaz de extraer de ella un máximo de verdaderas alegrías.

EJERCICIOS DE HATHA YOGA

POSTURA BASICA

Estas posturas se mantendrán, al comienzo, durante unos pocos segundos, tiempo que se aumentará de forma gradual hasta varios minutos cuando se adquiera la soltura y la práctica necesarias.

EL LOTO

Sentado sobre las nalgas, colocar los pies sobre los muslos opuestos y las manos sobre las rodillas, con los brazos relajados.

LA MONTAÑA

De pie, con el cuerpo erguido y los pies juntos, equilibrar sobre el peso apoyando el talón y la parte externa de la planta del pie y levantando, a la vez, los dedos hacia arriba.

EL PERRO

Tumbado boca abajo, con los dedos de los pies y las palmas de las manos apoyados sobre el suelo, levantar el cuerpo exhalando el aire de los pulmones, manteniendo las piernas y los brazos rectos. La cabeza debe quedar escondida entre los hombros. La respiración, lenta y profunda, es de suma importancia en esta postura.

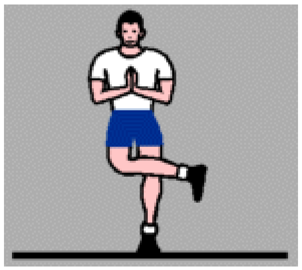
EL TRIANGULO

De pie, con las piernas muy separadas, girar un pie hacia fuera hasta que sus dedos queden perpendiculares al costado correspondiente del cuerpo.

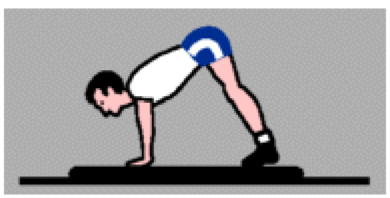
Colocar los brazos en forma de cruz bajando el tronco recto, tratar de tocar el tobillo con la mano más cercana a la pierna pertinente, manteniendo el brazo bien extendido. Repetir la postura con la otra pierna.

EL ARADO

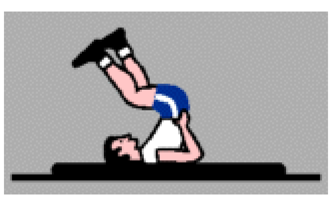
Tumbado en el suelo boca arriba, con el cuerpo extendido, elevar las piernas juntas hasta alcanzar un ángulo de 90 grados con relación al tronco. A continuación, apoyar las manos sobre el tronco y levantarlo hasta que la barbilla se apoye en el pecho. Mantenerse en esta posición unos segundos, con las manos apoyadas a la altura de los omóplatos. Volver a la postura original y repetir entre cuatro y seis veces.



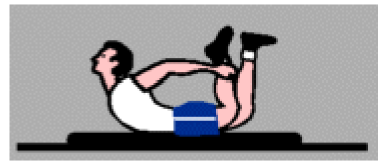
Postura del árbol: Destinada a lograr la armonía psicosomática. Fortalece la musculatura de las piernas, desarrolla el sentido del equilibrio (que en los obesos suele amortiguarse), favorece la concentración mental y mejora el riego sanguíneo. Mantente en esta posición hasta que empieces a notar los primeros síntomas de cansancio. Tras un breve descanso, repítela con la otra pierna.



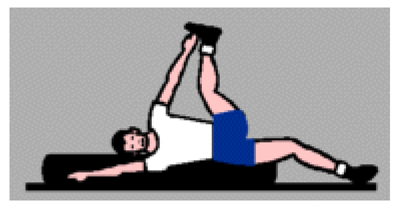
Postura del semicírculo: Fortalece la musculatura de todo el cuerpo y hace aumentar la capacidad de resistencia del organismo. Tonifica particularmente los músculos deltoides y trapecio, y mejora el funcionamiento de los pulmones, el corazón, el cerebro y la glándula tiroides (directamente responsable, en muchos casos, de la obesidad). Procura, como en el ejercicio anterior, no doblar las rodillas.



Postura de inversión: Excelente para aumentar el riego sanguíneo del cerebro. Fortalece la columna vertebral (normalmente sometida a una sobrecarga en la gente pasada de peso), previene la ansiedad y el estrés. Alivia la tensión en las piernas y combate el exceso de apetito por la comida. Debes procurar no doblar las rodillas y mantener los pies juntos. Pero no intentes hacerla a la perfección desde el primer momento. Poco a poco conseguirás que las plantas de sus pies lleguen al suelo.



Media postura del arco: Combate directamente la adiposidad del abdomen y dota a la espina dorsal de una gran flexibilidad. Asimismo ejerce un efectivo masaje abdominal, con lo que se mejora el funcionamiento del sistema digestivo previniendo la aerofagia, la indigestión y el estreñimiento. Nada mejor para acabar eliminando por completo la llamada "curva de la felicidad". Si puedes, agarra (como en el dibujo) los dos tobillos.



Postura del agarre del pie: Estupenda para fortalecer los músculos y nervios de las piernas, flexibilizar las ingles y masajear el abdomen, mejorándose así la evacuación. No te preocupes en el caso de que no puedas agarrar el tobillo (primero uno y luego el otro) en los primeros intentos, poco a poco lo lograrás. Lo importante es perseverar y, sobre todo, no forzar ésta o cualquier otra postura en ningún caso.

FLEXIONES BASICAS

Para realizar las tres flexiones siguientes que se propone es indispensable mantener en todo momento la espalda lo más recta posible.

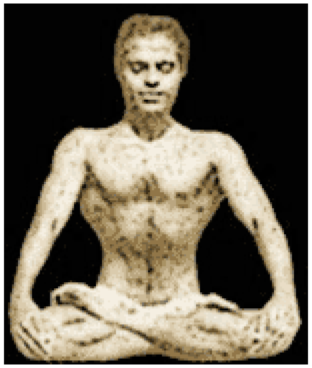
La postura para la primera requiere ponerse de pie, con las piernas juntas. El ejercicio consiste en espirar y flexionar al máximo la cintura hacia delante, manteniendo la espalda estirada y recta. Alcanzar la posición más baja posible del tronco, relajarlo hasta dejarlo colgado y mantener la postura mientras se respira de manera normal. Volver a la posición original con la cabeza alta y la espalda recta, y repetir unas cinco veces.

La segunda flexión también se inicia de pie, pero con las piernas muy separadas y los pies paralelos. Colocar las manos en las caderas y flexionar la cintura de modo que se lleve el tronco hacia delante hasta llegar a apoyar las manos en el suelo sin flexionar las piernas. Repetir cinco veces.

La postura inicial de la última consiste en sentarse en el suelo, con el tronco erguido y las piernas estiradas y juntas. Sin arquear la espalda, flexionar la cintura hacia delante e intentar coger las puntas de los pies con las manos. Mantener es esa posición durante unos segundos y repetir unas cinco veces más.

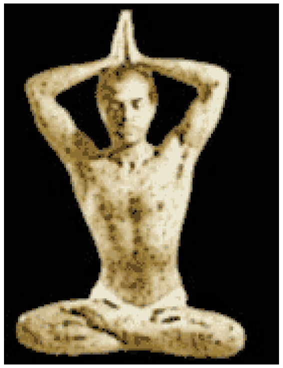
PADMÂSANA (Postura del loto)

Postura primera:



Sentados sobre el suelo y con los ojos cerrados, debemos colocar el pié derecho apoyado sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho pasando la pierna izquierda por encima de la pierna derecha, intentando acercara al máximo posible las plantas de los pies al abdomen. Las palmas de la manos las apoyaremos sobre las rodillas.

Postura segunda:



Sentados sobre el suelo y con los ojos cerrados, debemos colocar el pié derecho apoyado sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho pasando la pierna izquierda por encima de la pierna derecha, intentando acercar al máximo posible las plantas de los pies al abdomen. Las palmas de la manos las apoyaremos sobre las rodillas. Las palmas de las manos las juntaremos por encima de la cabeza.

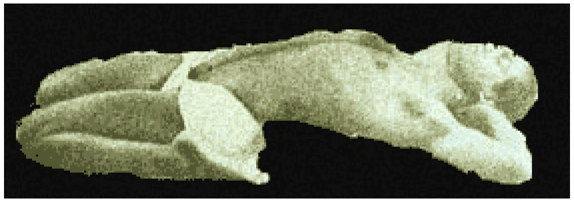
Con cada una de estas posturas lograremos equilibrar todas nuestras fuerzas positivas y negativas consiguiendo un perfecto dominio de nuestro cuerpo, mente y espíritu.

También despertaremos de esta forma nuestras cualidades creativas y lograremos aumentar nuestro poder de concentración, fuerza de voluntad y de disciplina.

La postura del loto además de fortalecer nuestra mente y cuerpo, es un método muy recomendable para equilibrar nuestro sistema nervioso; combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Durante el ejercicio concentraremos nuestra mente sobre el corazón, procurando respirar con regularidad, (VER: APRENDER A RESPIRAR); mantener la mente sin pensamientos; permaneciendo totalmente inmóviles y en total silencio.

SUPTA-VAJRÂSANA



Para ejecutar este ejercicio de hatha yoga, deberemos primeramente arrodillarnos en el suelo, poniendo los pies separados; seguidamente iremos bajando el cuerpo lentamente hasta conseguir quedarnos sentados entre los dos pies junto a los talones.
Posteriormente, ayudándonos con los brazos y los codos, trataremos de echar todo el cuerpo hacia atrás, estirado hasta que consigamos tocar el suelo con el punto en donde se une la cabeza con las vértebras cervicales (el occipucio). Colocaremos entonces las manos sobre la nuca y comenzaremos a respirar lentamente: (VER: APRENDER A RESPIRAR), intentando mantener esta postura todo el tiempo que nos sea posible recordando siempre que en los ejercicios de hatha yoga nunca debemos esforzarnos estirando demasiado tiempo para evitar crear una tensión en el cuerpo.

Durante el ejercicio debemos fijar nuestra concentración mental en la región del pecho a la altura del corazón y hacia la región del plexo solar es decir a la altura del ombligo.

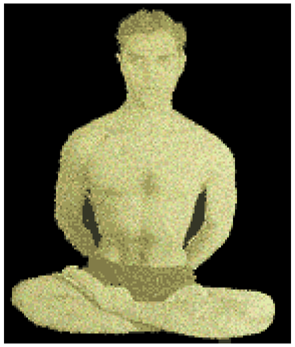
YOGA-MUDRA



Para ejecutar este ejercicio de hatha yoga, deberemos primeramente sentarnos sobre los talones; aspiraremos según las normas establecidas en yoga (VER: APRENDER A RESPIRAR).

En el momento de la expiración (al soltar el aire), nos inclinaremos de forma lenta y ligera hacia adelante hasta que consigamos tocar el suelo con la frente, entrelazando al mismo tiempo por la espalda, los dedos de la mano derecha con los de la izquierda.

Nos mantendremos un tiempo prudencial en esta postura sin respirar y después nos enderezaremos de forma pausada y progresiva, tomando de nuevo aire con lentitud, acabando con una repiración normal.



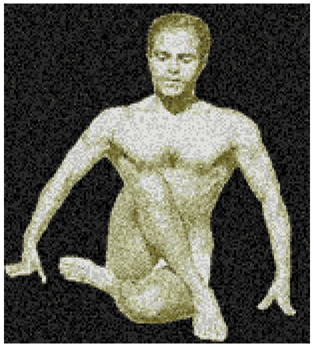
También podemos hacer el mismo ejercicio en la postura de (Ver: PADMÂSANA, con las piernas cruzadas) y de la misma forma que en el ejercicio anterior, aspiraremos según las normas establecidas en yoga.

En el momento de la expiración (al soltar el aire), nos inclinaremos de forma lenta y ligera hacia adelante hasta que consigamos tocar el suelo con la frente, entrelazando al mismo tiempo por la espalda, los dedos de la mano derecha con los de la izquierda.



Nos mantendremos un tiempo prudente en esta postura sin respirar y después nos enderezaremos de forma pausada y progresiva, tomando de nuevo aire con lentitud, acabando con una respiración normal.
Este ejercicio hace que se mantenga en perfecto equilibrio toda la zona y componentes de la región del estómago: colon, intestinos, etc., en la que se hayan que haya producido una anomalía a consecuencia de un mal funcionamiento del sistema nervioso. También la práctica del Yoga-mudra favorece el endurecimiento de los músculos abdominales y fortalece los de la región lumbar. Por supuesto también influye como cualquier otro ejercicio de yoga en procurar el perfecto equilibrio de la mente.

ARDHA-MATSYENDRÂSANA



Para realizar este ejercicio colocaremos el pié derecho apoyado en el muslo izquierdo. Seguidamente pasaremos la pierna izquierda por encima del muslo derecho apoyando la planta del pié sobre el suelo.

Durante una temporada realizaremos tan solo este ejercicio de la figura y más adelante completaremos el Ardha-matsyendrâsana siguiendo las pautas de la imagen siguiente.



Cuando realicemos la segunda parte del ejercicio giraremos el tórax hacia el lado izquierdo y agarraremos el tobillo izquierdo con la mano derecha.

A continuación giraremos de forma lenta y suave la espalda y la cabeza también hacia el lado izquierdo.

Colocaremos el brazo izquierdo extendido hacia atrás y con la mano izquierda cogeremos el tobillo izquierdo.

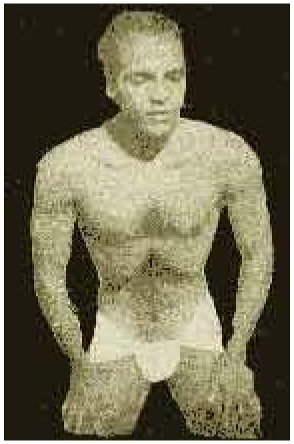
Mientras realizamos el ejercicio deberemos concentrar toda nuestra atención en nuestra columna vertebral, procurando respirar de forma correcta según las normas establecidas en yoga (VER: APRENDER A RESPIRAR).

Deberemos permanecer en esta postura hasta que notemos que estamos esforzándonos demasiado.

No hay que desespera ni esforzarse demasiado; es un ejercicio difícil, pero cada día veremos que vamos consiguiendo estirar más hasta que logremos completarlo y realizarlo correctamente.

Con este ejercicio de hatha yoga lograremos la flexibilidad y el fortalecimiento de nuestra columna vertebral; corregir posibles desviaciones crónicas y consecuentemente conseguir que nuestro sistema nervioso funcione correctamente, además de lograr que todos los componentes que se albergan en el plexo solar como riñones, bazo, páncreas, hígado, etc., se fortalezcan y cumplan también con su misión de forma completa.

Uddiyâna-bandha



Este ejercicio se realiza con el estómago vacío; de pié, con las piernas separadas, inclinando el cuerpo ligeramente hacia adelante, los brazos estirados y apoyando las palmas

de las manos sobre las rodillas que estarán ligeramente dobladas.

Se realizará seguidamente una respiración completa, primero respirar, luego espirar lentamente al propio tiempo que se contrae con fuerza la zona abdominal hacia adentro, procurando al mismo tiempo elevar el diafragma al máximo.

Esta presión hacia adentro del abdomen se puede realizar con mejor resultado si inclinamos la parte baja de los riñones y apoyamos con fuerza cada una de las manos sobre las correspondientes rodillas.

En esta posición, los músculos rectales ceden, tal como si el propio vientre por el efecto de la presión de aire les obligara a encogerse.

Practicando este ejercicio con bastante regularidad, nos ayudará a tomar experiencia en encoger la parte abdominal, cosa nada fácil puesto que los músculos que intervienen en ello no lo hacen a través de nuestra voluntad por lo que nos veremos obligados a concentrarnos en el ejercicio.

Este ejercicio de hatha yoga ayudará a que nuestro colon trabaje de forma regular y perfecta; también para resolver los problemas de útero o estómago caído.

Consejos prácticos:

- Todas las posturas de yoga están al alcance de todos, lo que no significa que todos puedan realizarlas a la perfección desde el primer momento. Sin embargo, los efectos positivos de las mismas alcanzan a todos los que la practican hasta donde razonablemente puedan. Una persona obesa apenas si las esbozará en las primeras sesiones, pero se beneficiará igualmente del intento.
- Durante la realización de las posturas, la respiración debe ser pausada, uniforme y nasal. Conviene llevar a cabo, entre una postura y otra, un minuto más o menos de relajación total: simplemente, túmbate en el suelo boca arriba y descansa, tratando de eliminar todas las tensiones del cuerpo.
- Al finalizar cada sesión, vuelve a tumbarte en el suelo de la forma anteriormente señalada y descansa lo más relajadamente posible durante cinco o diez minutos; al cabo de ese tiempo te invadirá una valiosa sensación de bienestar y calma.
- Conviene que le dediques a estas posturas media hora al día, al amanecer o al atardecer. Siempre que sientas particularmente aguda la ansiedad por la comida, realiza cualquiera de las cinco posturas propuestas.

un ejercicio para fortalecer la espalda

La Torsión es una postura de Yoga que proporciona un estiramiento lateral a la vértebras, los músculos lumbares y las caderas, lo que contribuye a conservar la elasticidad de la columna manteniendo su movilidad lateral (necesaria para girar el tronco).

Principales beneficios para la salud

- Produce un masaje en los músculos abdominales, aliviando los trastornos digestivos.
- Mejora la elasticidad de la columna.

- Aumenta el flujo sinovial de las articulaciones.
- Beneficia la vesícula biliar, el hígado, el bazo, los riñones y los intestinos.
- Aumenta la capacidad de giro del torso evitando lesiones en las vértebras.

La forma correcta de llevar a cabo el ejercicio



1. Siéntate sobre los talones, con la espalda recta. Manteniendo las rodillas dobladas, baja las caderas al suelo hasta quedar sentada a la izquierda de tus pies.

2. Levanta la rodilla derecha, apoyando el pie en el suelo. La pierna izquierda queda flexionada, con el pie debajo de la pierna derecha.

3. Coloca el pie derecho por fuera del muslo izquierdo y estira la pierna (izq.). Apoya la mano izquierda en el suelo detrás de la espalda, pero no demasiado lejos del cuerpo, ya que te obligaría a inclinarte en lugar de torcerte, y eso comprimiría la columna en lugar de proporcionarte un estiramiento lateral. Levanta el brazo derecho recto por encima de la cabeza.

4. Ahora el brazo derecho agarra el tobillo derecho, pega el antebrazo por dentro de la pantorrilla y empuja ligeramente el codo contra la rodilla y viceversa. Mantén esa postura durante 30 segundos como mínimo respirando de manera profunda. A medida que avances podrás llegar hasta el minuto.
Realiza el mismo movimiento, desde el inicio, pero cambiando la posición de las piernas y brazos.

*Ten en cuenta:

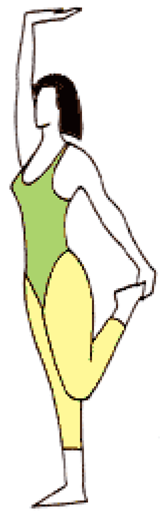
- La cabeza se gira para mirar por encima del hombro derecho (y viceversa).
- Los hombros deben permanecer paralelos al piso.
- El brazo derecho empuja contra la rodilla derecha (y viceversa), en el último movimiento (paso 4 del ejercicio).
- La mano derecha agarra el tobillo derecho (y viceversa).
- Nunca deben despegarse las pompas del piso.
- La espalda debe permanecer recta y el torso derecho para poder efectuar la torsión lateral.
- El pie de la pierna que queda flexiona debe permanecer plano sobre el piso.
- La mano de atrás no debe estar demasiado separada del cuerpo.
- La mano que agarra el tobillo nunca debe caer libremente.
- La cabeza siempre debe mirar sobre el hombro correspondiente al lateral donde se realiza la torsión.

Una postura para equilibrar el cuerpo y la mente

La postura *Natarajasana* conocida como "danzante cósmico" estira la parte superior del cuerpo y desarrolla la capacidad de equilibrio. Su figura simboliza el flujo constante de energía y materia, así como la destrucción del viejo ego como preparación para la creación del nuevo. Si se practica

regularmente se consigue adoptar la postura sin ningún problema.

Principales beneficios para la salud



Corrige malas posturas, estira los músculos de piernas y brazos, abre la caja torácica.
Produce energía al mismo tiempo que favorece el equilibrio físico.
Aumenta la concentración, la determinación y el equilibrio mental.
Libera tensiones y recrea la mente.
Desarrolla una mayor resistencia en pies y piernas.

La forma correcta de llevarla a cabo

1. Ponte de pie, con el cuerpo derecho y mirando hacia el frente. Dobla la rodilla derecha, levantando el pie hasta que quede pegado a la pompa. Agárrate del tobillo (no del pie) con la mano derecha. Mantén la postura por unos segundos hasta que te sientas equilibrada y preparada para el siguiente paso.

2. Toma aire mientras estiras hacia arriba el brazo izquierdo. Con el codo sin flexionar, sostén el brazo a la altura de la oreja. Conserva la vista fija en un punto situado frente a ti. Si tu mente no está concentrada se te hará difícil mantener el equilibrio. La respiración debe ser fluida y suave. La barbilla queda paralela al suelo. Nunca cierres los ojos.

* Al principio te costará un poco conservar el equilibrio, aunque con la práctica podrás incorporar un paso más a esta postura: desde la misma posición, comienza a cambiar lentamente la línea del cuerpo inclinándola hacia delante, a medida que el pie derecho se aleja de la pompa y la rodilla se levanta hasta que el muslo derecho queda paralelo al piso.